



2022. 10

제5회 산림치유 프로그램 경진대회 수/상/작



♥ 산림치유



제5회
산림치유 프로그램
경진대회
수/상/작

2022/10

목 차



최우수상

프로그램명 도시숲 케어 F.O.R.E.S.T. 프로젝트_ 방숙진, 이성영, 왕금옥 004

프로그램명 고진'금'래(苦盡今來)_ 이주은, 김수정, 박준성 034



우수상

프로그램명 다시, 꽃피는 인생_우경인, 신혜림, 이가현 060

프로그램명 숲속 뇌테크 8주 88_김인정 080



장려상

프로그램명 추억의 숲 놀이터_정연희, 강희원, 남문희 106

프로그램명 “편백 Fall in jangseong”_신효진, 정혜정, 허유진 126

최우수상

도시숲 케어
F.O.R.E.S.T. 프로젝트

방숙진·이성영·왕금옥

안산시 단원구 벼꼭산 도시숲



도시숲 케어 F.O.R.E.S.T. 프로젝트

개발자: 방숙진, 이성영, 왕금옥

형 태	6회기 연속형(당일형)		활동시간	주 1회, 2시간
기 간	2022년 4월 1일~10월 30일		참가비	없음
목 적	<ul style="list-style-type: none"> ○ 도시숲 활동으로 국가재난 코로나19 대응인력의 돌봄의 가치를 일깨움 ○ 도시숲의 자원을 활용하여 코로나19 대응인력의 스트레스 및 우울감 완화 ○ 도시숲의 지형을 활용하여 코로나 19 대응인력의 소진된 신체활력도를 개선 ○ 생활권 숲인 도시숲에 대한 관심과 활용효과 홍보 			
치유 대상	연령 및 계층	코로나19 대응인력 의료진 20~40대		
	모 집 기 준	야외활동 및 걷기 활동이 가능한 성인		
	제 외 기 준	심혈관 질환 고위험군, 근골격계 질환 고위험군은 제외함		
	인 원	1집단 10명 이내		
치유 목표	신체활력 증진 → 우울감 완화 → 유대감 증진 → 사망감 회복			
치유 장소	위치	<ul style="list-style-type: none"> *용인 석포숲공원: 경기도 용인시 처인구 이동읍 목리 산70-4 *안양 와룡산도시숲: 경기도 안양시 만안구 석수동 산176-1외1 *화성 상신도시숲: 경기도 화성시 향남읍 상신리 산107-1 *안산 빼국산도시숲: 경기도 안산시 단원구 대부북동 산191-1 		
	특징	경기도 수원 국유림 주요 도시숲과 공원. 미세먼지 저감, 음이온·피톤치드 활성화, 도시의 열섬 방지 효과를 목적으로 만든 접근성 좋은 도시숲으로 산림치유인자를 활용한 치유 프로그램이 가능한 장소		
	주요 생태자원	자연림-갈참, 굴참, 신갈, 총총, 물푸레 인공림-호두, 살구, 매실, 밤, 자작, 구상 조류-오색딱따구리, 동고비, 딱새, 박새		
	주요시설	숲길, 인공림, 자연림, 휴게쉼터, 정상정자, 매트길, 데크길, 임도길		
	프로그램 실행 노선 별 특징 및 치유인자 개요	석포숲 공원 여울소리길	계절별 식물의 변화를 느낄 수 있으며 숲으로 들어감을 인식할 수 있는 숲길로 유실수림과 전시림이 조성되어 있음. 흙길 맨발걷기와 나무계단 경사로를 이용 근력운동에 좋은 공간. 360도를 돌며 사계절 경관 조망이 우수.	
	와룡산 도시숲	우점종으로 상수리, 굴참, 신갈나무가 많아 여름에는 그늘길이 형성되고 정상부의 바람은 좋으나 주변 서해안고속도로의 소음이 있음. 안양천을 사이로 안양새불공원이 있고 북쪽 기슭에 안양천생태이야기관, 충훈공원과 석수도서관이 있어 일반인들의 생활밀착형 생태치유공간으로 활용도 높음.		
	상신 도시숲	틀립나무, 왕벚나무, 아까시나무 숲길이 있고 자연적으로 생긴 초본류가 있어 숲 생태가 조화로움. 꽃향기와 잎 내음을 즐길 수 있는 숲을 비롯해 5개의 테마숲으로 연결됨. 가족단위 숲 활동에 용이한 공간.		

		빼국산 도시숲	구봉도, 영흥도 등 서해바다와 북동저수지의 전망을 볼 수 있는 트인 치유경관과 음이온 발생이 우수. 산림욕장 주변은 굴피나무 등 자생목과 다수의 식생목이 혼재하며, 계곡의 하부에는 사계절 마르지 않는 작은 연못이 있어 습지생태 경험에 좋음.			
		석포숲 공원 피안의길	미리내성지와 은이성지를 잇는 김대건 신부의 임도 순례길 구간으로 깊은 호흡으로 걷기명상하기에 좋고 파노라마 경관조망도 우수.			
프로그램 특징	<ul style="list-style-type: none"> ○ 수원국유림 도시숲은 생활권 도시숲으로 일반인들이 생활권에서 차차 등을 이용하여 쉽게 접근 가능한 장점이 있다. 도시숲을 순회하는 치유여행은 매회기 다양한 각 도시숲의 치유인자를 활용하여 프로그램에 대한 새로움과 기대감을 준다. ○ 특히, 석포도시숲과 연결된 순례의 길 미리내 성지를 걸으며 코로나 대응 의료진들이 돌봄의 사명을 새기며, 신체적 정서적 회복 뿐 아니라, 일의 의미와 가치를 다지는 시간을 갖도록 한다. ○ 숲길, 생태자원, 경관 등 생활권 도시숲의 치유인자를 활용한 산림치유 프로그램으로 대상자의 생활주변 공원 및 숲에서 쉽게 연계하도록 돕는다. ○ 미세먼지 저감, 음이온·피톤치드 활성화, 도시의 열섬 방지 효과가 있는 도시숲의 기능에 산림프로그램을 접목하여 시민들에게 도시숲에 대한 관심을 유도하는 홍보의 기능도 담당한다. 					
치유 활동	회기	프로그램 이름	프로그램 형태	프로그램 장소	회기별 목표	주요활동내용
	1회	도시숲 케어#1 <i>Forget</i>	비대면	근무처	일상을 비우고 힐링에 대한 기대감 형성	- 힐링다큐 감상 - 네이처 토크 - 치유스토리/버드나무의 회복탄력성
	2회	도시숲 케어#2 <i>Open</i>	대면	용인석포숲 공원 여울소리길	감각을 열고 소진된 몸 돌아보기	- 나와 닮은 잎 - 깊은 호흡 속으로 - 감각을 열어요
	3회	도시숲 케어#3 <i>Realize</i>	대면	안양와룡 도시숲 정상길	지금 여기 내 마음 알아차리기	- 숲 걷기명상 - 힐링 무브먼트 - 숲과 호흡하기
	4회	도시숲 케어#4 <i>Enjoy</i>	대면	화성상신 도시숲 테마길	숲에 동화되어 아이처럼 충만히 놀기	- 나는 누구일까요? - 모두 다 꽃이야 - 몸으로 피우는 꽃
	5회	도시숲 케어#5 <i>Stay</i>	대면	안산빼국산 도시숲 물바람길	숲에 머물며 자존감과 연대감 회복하기	- 생태네트워크 - 감정스티커 - 해명명상
	6회	도시숲 케어#6 <i>Then Go</i>	대면	용인석포숲 공원 피안의 길	왜 돌보는가, 돌봄의 의미와 사명 다지기	- 파노라마 경관명상 - 순례의 길 위에서 - 위로의 압화편지
	우천시	수도권 국가트라우마센터 찾아가는 안심버스에서 진행				

치유효과 검증방법	<ul style="list-style-type: none"> ○우울척도 자기진단검사(BDI) 및 HRV 스트레스 사전/사후 측정 ○심리검사: 한국판 코로나-19 불안척도(KF-COVID-19S), 국가트라우마센터 우울/외상후스트레스 검사
참고자료	<ol style="list-style-type: none"> 1) 장옥진 (2021), 대한의학회 학술지 (Journal of Korean Medical Science), '국립병원에서 일하는 의료진의 코로나19 집단감염으로 인한 정서적 고통' 2) 윤영숙, 이나빈(2022) 코로나19 대응인력 간접스트레스 관리를 위한 안전기반 집단프로그램의 개발 및 효과검증, 대한의학회 학술지 (JKMS) 3) 산림청, 산림치유프로그램연구도구집 4) 대한민국 정책브리핑 (2022) 5) 정혜숙, 권기태 등 18명의 공동연구진 (2022), 대한의학회 학술지 (Journal of Korean Medical Science), 'COVID-19 발생 시 의료 종사자의 업무량' 6) 문화관광부 융합관광산업 홈페이지 (https://www.mcst.go.kr) 7) 한국관광공사(웰니스) 홈페이지 (https://ktow.cjtone.co.kr) 8) 경기도 정신건강 복지센터 홈페이지 (https://www.mentalhealth.or.kr/COVID19_counsel) 9) 수도권 국가 트라우마센터 홈페이지 (https://nct.go.kr/serviceCenter/covid19Support.do)

도시숲 케어 F.O.R.E.S.T. 프로젝트 프로그램 세부 계획서

1. 프로그램 개발 배경, 필요성

- 도시 숲은 도시민의 이용 요구를 반영하여 일상적 숲 문화를 담아내는 공간으로 변화될 뿐 아니라 사회적 문제가 되는 기후변화 위기와 미세먼지 저감 대응과 관련하여 재조명되고 있다. 양적인 확대와 질적인 개선으로 다양한 생물이 서식하는 건강한 생태환경을 형성하는 도시숲은 일반인들의 접근성이 좋고 도시숲의 치유인자를 활용해 산림치유프로그램이 가능하다. 특히, 코로나19로 외부활동이 제한되는 상황에서 안전하게 여가를 즐길 수 있는 장소로 생활권 숲인 도시숲의 중요성이 높아지고 있다. 실제 코로나19 이후 숲에 대한 관심도가 약 13% 증가한 것으로 나타났다. 수원국유림 도시숲의 접근성이 좋은 점을 활용 도시숲에서 산림치유 프로그램을 통해 숲과의 친밀도를 높이고 휴양 및 보건 뿐 아니라 코로나19 대응인력의 삶의 질을 높이는 데 기여할 것으로 기대한다.
- 장기적인 코로나19 사태로 인한 의료진 등의 코로나 대응 인력의 소진문제 및 신체적, 정신적 스트레스로 인한 우울, 불안, 무기력증 등의 문제가 도출된다. 코로나 진단 및 치료에 대한 관계 부처, 지자체, 병원의 관심과 지원, 지지가 줄어들면서 상대적인 박탈감과 무기력감을 느끼고 있다. 또한 정서적 에너지 고갈 또는 육체적 피로감을 호소한다.
- 코로나19 사태의 장기화로 사회 전반적으로 일반 국민들이 분노, 우울, 외로움, 공포, 슬픔을 경험하고 있다. 이러한 변화들은 일상생활 유지기능을 저하시키고 회복을 방해한다. 특히 이러한 재난사태를 지원하는 인력들은 과도한 업무로 인한 스트레스나 위협에의 직접 노출, 상담으로 인한 간접 경험을 통해 외상 후 스트레스 장애, 우울, 불안, 알코올 및 물질 남용 등의 정신건강 문제를 겪을 수 있다. 이러한 재난 지원인력들의 부정적 감정과 스트레스, 소진상태를 산림 치유 프로그램을 통해 개선하고 치유하는 적극적 노력이 필요하다.
- 보건복지부에 따르면 2021년 6월 23일부터 7월 9일까지 확진자가 많은 전국 17개 보건소를 대상으로 보건소 직원들의 정신건강 조사를 실시한 결과 보건소 인력의 우울 위험군은 33.4%로 일반 국민을 대상으로 실시한 조사 결과인 18.1%와 비교했을 때 매우 높게 나타났다. 이는 대응인력을 대상으로 실시한 기존의 조사 결과보다도 크게 높은 수치로, 코로나 19가 장기화됨에 따라 우울 위험군도 증가하고 있는 것으로 추정된다. 또한 불안 위험군은 27.6%로 일반국민보다 2배 이상 높은 것으로 확인됐다. 특히 보건소 직원 중 91.1%가 삶의 질이 나빠졌고 신체건강은 76.4%, 정신건강은 81.1%가 나빠졌다고 응답했다. 업무에 대한 스트레스 원인은 업무량 증가 및 과다가 가장 높았고 이어 민원에 의한 것으로 나타났다. 이에 정부는 산림치유 등 지자체 힐링 프로그램을 통해 대응인력의 재충전을 위한 지원을 더욱 강화하여 대응인력에게 심리지원을 제공하는 노력을 기하고 있다.

2. 프로그램 목적

- 산림치유인자를 적용한 산림 프로그램으로 코로나19 재난 대응인력의 신체 및 정서적 활력도를 향상시켜 삶의 질을 높인다.
- 국가재난 코로나19 대응인력의 돌봄의 가치를 일깨운다.
- 도시숲 산림치유인자를 활용한 생활밀착형 도시숲 산림치유프로그램의 홍보효과를 갖는다.

3. 치유 목표

- 숲길 걷기, 삼림욕체조 등 자연교감의 동적활동으로 신체 활성을 돕는다.
- 오감활동 및 산림호흡으로 마음을 이완 시키고 자존감, 연대감을 회복한다.
- 돌보는 일의 가치와 의미를 다지고 다시 돌봄의 현장으로 나아가간다.

4. 치유프로그램 전략

1) 프로그램 개발방향

- 본 프로그램은 산림이 지닌 치유기능을 활용하여 코로나 대응 인력의 소진, 스트레스, 우울, 불안 등의 신체 및 심리적 문제와 돌봄을 위한 대응인력임에도 돌봄의 부재에서 오는 저하된 자존감과 사명감 개선을 위한 프로그램이다. 산림의 보건 의학적 기능을 포함하여 심신을 치유하고 균형 잡힌 마음상태를 유지하는 데 도움이 될 수 있는 핵심요소를 활용하여 개발한 것이다.

2) 행동전략

- 국가재난사태의 경험과 관련된 우울감, 절망감, 삶의 질 저하, 감염의 공포, 죽음의 직면 등에 대한 불안감으로 대인 예민성, 고립감 등을 나타내는 대상자에 대해 본 프로그램 운영자는 온정, 수용, 경청, 공감, 긍정적 공감, 마음의 회복과 같은 피드백 등의 지지적 전략과 통찰, 인지적 학습, 공포, 모델링, 실행, 현실검증 등과 같은 행동전략을 사용한다.

3) 치유단계



*도시숲 케어 F.O.R.E.S.T. 프로젝트

- | | | |
|---------------------------|-------|-----|
| • 1단계: 도시숲 케어 #1/ Forget | 비어내길 | 비대면 |
| • 2단계: 도시숲 케어 #2/ Open | 열어보길 | 대면 |
| • 3단계: 도시숲 케어 #3/ Realize | 알아차리길 | 대면 |
| • 4단계: 도시숲 케어 #4/ Enjoy | 누리길 | 대면 |
| • 5단계: 도시숲 케어 #5/ Stay | 머무르길 | 대면 |
| • 6단계: 도시숲 케어 #6/ Then Go | 나아가길 | 대면 |

4) 치유단계별 목표

- 1단계: 기존의 습관과 생각을 비어내기
- 2단계: 막힌 내 몸의 감각을 열어내기
- 3단계: 소진된 몸과 우울한 마음을 알아차리기
- 4단계: 몸과 마음을 다하여 숲을 누리기
- 5단계: 나를 객관화하며 숲에 머무르기
- 6단계: 다시, 돌보는 일의 가치와 사명으로 나아가기

5) 홍보전략

- 마을공동체 라디오 수원 FM 산림치유지도사가 진행하는 숲속라디오
- <도시숲에서 산림치유> 유튜브 영상 힐링에세이, 숲 동영상



5. 대상자 분석

1) 프로그램 참가자 기준 및 제외 기준 예시

- 참가기준: 경기도 수원, 용인, 화성, 안양지역에 있는 번아웃과 우울증 증세를 호소하는 코로나19 대응 의료인
- 제외기준: - 심폐기능 및 근골격계 기능이 현저히 저하되어 야외활동이 불편한 코로나19 대응 의료인
- 햇빛 알레르기 및 꽃가루 알레르기 증상이 심한 코로나19 대응 의료인

2) 대상자 특성

- 전국 16개 의료기관 참여 '의료 종사자의 업무량' 연구조사에 따르면 코로나19 환자가 늘어나면서 의료진들이 과중한 업무량에 시달리고 있다는 실태결과가 나와 의료진의 번아웃을 방지하기 위한 정부 차원의 지원 대책 마련이 절실하다는 진단이다. 특히, 코로나19 환자 치료에 필수적인 개인보호장비(PPE) 착용은 의료진의 부담을 가중시켰으며, 일반 환자 대비 업무량을 증가시켜 인력 소진이 심화된 것으로 드러났다.(정혜숙, 권기태, 2022 대한의학학술지)
- 모든 조사대상기관에서는 선별진료소를 운영했으며, 근무하는 평균 의료 인력은 의사 2명, 간호사 5명, 행정직원 2명으로 조사됐다. 선별진료소는 3개 병원이 24시간 연중무휴로, 나머지는 주간에만 운영했다. 대부분(87.5%) 토요일에도 문을 열었다. 호흡기 검체 채취는 의사(75.0%)가 주로 맡았으며, 간호사(50.0%)도 검체 채취에 참여했다. 일부 병원에서는 의료기사(12.5%)가 맡기도 했다.(정혜숙, 권기태, 2022 대한의학학술지)

- 코로나19가 장기화되면서 의료진의 45.3%가 정서적 고통을 경험하고 있는 것으로 나타났다. 국립부곡병원 장욱진 약물중독진료소장이 발표한 '국립병원에서 일하는 의료진의 코로나19 집단감염으로 인한 정서적 고통' 연구에 따르면 감염 환자에 노출된 부곡병원 의료진 총 99명에 대한 정서적 고통 상태를 측정한 결과, 45.3%인 45명이 큰 정서적 고통을 호소했고 감염 환자와 긴밀한 접촉을 했거나 여성일수록 정서적 고통이 심한 것으로 나타났다. (정욱진, 2021, 대한의학회지 JKMS)
- 특히 코로나19로 인한 의료진의 정서적 고통 중 큰 비중을 차지하는 것은 우울증과 PTSD였다. 정서적 고통을 호소한 그룹에선 우울증 증상(PHQ-9)과 외상 후 스트레스 장애(IES-R, PTSD) 관련 점수가 높게 나타났고 구체적인 증상을 살펴보면 정서적 고통이 45.5%, 우울 증상이 33.3%, PTSD 유사 증상이 27.6% 비율을 보였다. (정욱진, 2021, 대한의학회지 JKMS)
- 실무자들은 직업적으로 외상 생존자들의 외상경험에 간접적으로 노출되고 공감적으로 참여하게 되면서 외상 경험자가 느끼는 것과 아주 유사한 형태의 외상 후 증상인 이차 외상 스트레스 경험을 경험하게 된다. (McCann & Pearlman, 1990; Figley, 1995; Pearlman & Saakvitne, 1995)

3) 참가자 모집 방법

- 경기도 정신 건강 복지센터의 코로나19 대응인력센터와 연계하여 모집한다.
- 경기도 정신 건강 복지센터 심리지원 창구 홈페이지를 통해 참가자를 모집한다.
- 문화관광부 '추천 웰니스 관광지' 체험 지원 프로그램을 통해 모집한다.

4) 외부활용자원

- 경기도 정신복지 센터
경기도는 코로나19 대응인력 전용 심리지원 창구를 2021년 4월부터 코로나 종식 시 까지 대응인력의 전용 자유게시판, 정신건강 자가검진, 상담신청기관 안내, 상담신청하기 등의 메뉴를 이용하는 조치를 취하였다. 정신건강 자가검진을 통해 우울증, 스트레스, 외상 후 스트레스 장애, 불안 등 자가 검진 및 결과 확인이 가능하다. 또한 전국 31개 시 군 정신건강복지센터 및 자살예방센터, 트라우마 센터를 소개하고 전문가에게 상담을 신청하고 국가 트라우마센터 심층상담 신청이 가능하다.

6. 대상지 치유자원 현황 및 분석

- 북부지방산림청 수원국유림 관할 6개 도시숲 중 반경30km 이내 4개 도시숲을 활용한다.
- 4개의 도시숲은 용인, 안양, 안산, 화성 등에 위치하며 각기의 장점을 지니고 있다.
- 석포숲공원은 미리내성지와 은이성지를 잇는 임도길이 잘 만들어져 있고 인공림, 자연림의 혼합림으로 구성되어 자연경관이 우수하다. 와룡산도시숲은 인근 주민들이 활용하는 등산로가 잘 형성되어 있고, 뚝산도시숲은 바로옆에 북동저수지가 있어 음이온의 쾌적성과 산림욕장을 연계하는 숲길이 좋고 바다를 조망 할 수 있다. 상신도시숲은 경사도가 별로 없는 도시공원의 인공림과 잔디마당을 갖고 있어 도심에서 잠시 쉼을 할 수 있는 장점이 있다.
- 각 도시숲의 장점을 살린 치유프로그램의 접목으로 '순회하는 치유여행'의 목적을 달성하고 도시숲을 활용한 폭 넓은 산림치유프로그램의 방향을 제시하고자 한다.



가) 석포숲공원 (용인)

(1) 산림치유인자별 특성

분류	산림치유인자	치유요법	산림치유 세부내용
숲길코스	식물, 계절별 경관, 향기, 피톤치드	식물요법	오감활동, 삼림욕, 차 마시기
	지형, 임도 휴길	운동치유	숲길 걷기, 맨발걷기,
	바람, 청정공기	기후치유	산림욕, 호흡 활동
	새소리, 고요함, 경관	정신치유	이완 활동, 명상
	계곡부 음이온	물치유	족욕, 혈액순환, 이완

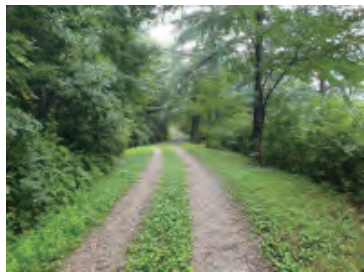
(2) 치유 활동 공간의 특성

분류	1코스 (공원입구-정상-계곡)	2코스 (공원입구-계곡-정상)	임도 코스 (망덕고개-공원-애덕고개)
경관성	사계절의 변화, 자연림과 인공림의 조화로 다양한 식물 수종, 주변 조망		
활동성	초입 완만, 일부 경사	완만하고 여유로움	4km의 걷기 좋은 길
쾌적성	그늘과 햇빛 적정	음이온 쾌적, 그늘	신선한 바람, 쾌적
공간	다양한 식생과 데크로드, 정자 등 시설 좋음		전망대 및 포켓 공간 쉼터 2개소
시설	데크로드, 정자, 나무계단		휴길
위생	화장실 도로 옆, 음용수 및 샘터 없음		

(3) 치유 숲길 지도



(4) 치유 숲길 활동 공간



임도길(피안의 길)



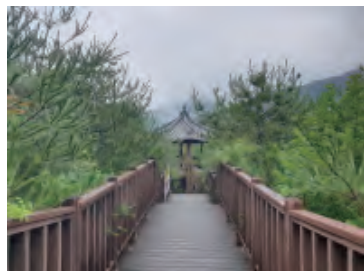
석포숲길



정상부 쉼터



정상부 석포숲기념비



데크로드와 정자



임도길 전망대

나) 와룡산도시숲 (안양)

(1) 산림치유인자별 특성

분류	산림치유인자	치유요법	산림치유 세부내용
숲길코스	식물, 계절별 경관, 향기, 피톤치드	식물요법	오감활동, 산림욕
	지형, 임도 휴길	운동치유	숲길 걷기,
	바람, 청정공기	기후치유	산림욕, 호흡 활동
	새소리, 고요함, 경관	정신치유	이완 활동, 명상
	시설(1~3코스)	운동치유	숲길걷기, 3코스 걷기명상
	시설(4~6코스)	운동치유	숲길걷기, 정상부 치유활동

(2) 치유 활동 공간의 특성

분류	1코스	2코스	3코스	4코스	5코스	6코스	비고
접근성	전철(관악역)에서 1.5km, 석수3동에서는 공원과 바로 연결						
경관성	키 큰 나무와 진달래, 능선부 완만한 숲길, 안양천과 주변 도시 조망 좋음						
활동성	경사도	완만	완만	완만	완만	경사도	
쾌적성	소음도 있음, 도시숲내 계류는 없으나 인근에 안양천이 있음						
공간	전망대, 정상부 돌탑, 휴게센터 2개소						
시설	나무계단, 야자매트, 벤치, 정자, 전망대 데크, 운동시설						
위생	공원, 도시숲입구 화장실 있음						

(3) 치유 숲길 지도



(4) 치유숲길 활동 공간



다) 상신 도시숲 (화성)

(1) 산림치유인자원별 특성

분류	산림치유인자	치유요법	산림치유 세부내용
숲길코스	식물, 계절별 경관, 향기, 피톤치드	식물요법	오감활동, 산림욕
	숲길 야자매트, 잔디광장	운동치유	숲길 걷기, 다목적 활동공간
	바람, 청정공기	기후치유	산림욕, 호흡 활동
	새소리, 경관	정신치유	이완 활동, 명상

(2) 치유활동공간의 특성

분류	1	2	3
경관성	사계절의 변화, 자연림과 인공림의 조화로 다양한 식물 수종, 주변 조망		
활동성	다목적 공간, 잔디마당	조용함, 시설 의자	쉼터 및 여유로운 공간
쾌적성	그늘과 햇빛 적정	음이온 쾌적, 그늘	신선한 바람, 쾌적
공간	다양한 식생과 데크로드, 정자 등 시설 좋음		
시설	정자, 평상, 나무탁자, 야자매트길, 놀이시설		
위생	화장실 공원 외부 인접		

(3) 치유숲길지도



(4) 치유숲길 활동공간



라) 삿갓산 도시숲 (안산)

(1) 산림치유인자원별 특성

분류	산림치유인자	치유요법	산림치유 세부내용
숲길코스	식물, 계절별 경관, 향기, 피톤치드	식물요법	오감활동, 산림욕
	지형, 입도, 흙길	운동치유	숲길 걷기,
	바람, 청정공기	기후치유	산림욕, 호흡 활동
	새소리, 고요함, 경관	정신치유	이완 활동, 명상
	시설(흙길·야자매트·데크)	정적활동	걷기, 호흡, 이완, 명상
	시설(쉼터·의자·화장실)	정적활동	차명상, 이완활동

(2) 치유 활동 공간의 특성(도시숲)

분류	산림욕장	1코스(초입-산림욕장)	2코스(초입-정상-산림욕장)
경관성	숲길 초입과 능선에 큰키나무, 저수지, 바다 조망		
활동성	완만, 쾌적, 시설적합	평탄, 정적공간	완만, 운동, 전망, 쾌적
쾌적성	저수지의 바람, 숲길의 그늘, 뽕뽕하지 않은 숲, 완만하고 평탄한길		
공간	데크길 공간2개소, 능선길 숲길 공간, 산림욕장 공간		
시설	데크, 야자매트, 의자, 산림욕장(모험놀이터, 휴식공간)		
위생	화장실, 주차장(소형) 및 저수지길 이면 주차 가능		

※ -침엽수 활엽수가 조화롭고 편안한 지형과 주변의 경관이 좋음
-대부해솔길2코스와 7-1코스 사이에 있어 해솔길 코스와 연계 가능

(3) 치유 숲길 지도



(4) 치유숲길 활동 공간



산림욕장 시설1



정상부 숲길



주차장 및 화장실



데크로드1



데크로드 및 쉼터



야자매트 길

7. 프로그램 실행 계획서

1) 운영 기간 및 운영 형태

- 운영기간 : 4월~6월, 9월~10월
- 운영형태 : 주 1회 6회기 / 1집단 / 자차 또는 기관 단체 이동
- 운영인원 : 10명 이내

2) 참가자 특성

- 신체적으로 피로누적으로 지치고 집중력이 저하된 상태
- 코로나19 감염 공포, 슬픔, 불안, 분노를 경험
- 비협조적인 환자나 시스템에 대한 분노
- 가족을 감염시킬 수 있다는 걱정, 죄책감
- 환자에 대한 과도한 책임감 및 죽음에 대한 무력감
- 업무스트레스로 과도한 흡연, 음주를 경험
- 감정을 억압하고 혼자 해결하려는 경향도 있음
- 보호 장비의 지속적인 착용으로 답답함, 불편감 호소
- 환자와 가족들의 어려움을 간접적으로 겪으면서 대리외상을 경험

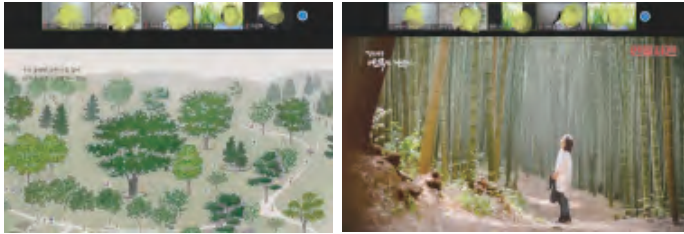
3) 회기별 운영 장소 및 주요 치유자원

회기	장소(도시숲/공간)	주요 치유인자	기타
1회	근무지	영상을 통한 간접 경관, 나무 치유스토리	비대면
2회	석포숲공원 (용인) 여울소리길	트인 경관, 피톤치드, 음이온, 자연의 소리, 바람	대면
3회	와룡산 도시숲 (안양) 정상길	지형, 임도휴길, 바람, 시설물 (쉼터)	대면
4회	상신 도시숲 (화성)	테마숲, 시설물(야자매트, 데크길)	대면
5회	빠국산 도시숲 (안산) 물바람길	호수전망 경관, 새소리, 고요함, 시설물(야자매트, 데크길)	대면
6회	석포숲공원 (용인) 피안의길	피톤치드, 임도휴길, 트인 경관, 성지 스토리	대면


4) 프로그램 일정

회기	시간	소요시간	단위별 활동	치유요법
1회기 (비대면)	10:00~10:15	15분	-오리엔테이션 -나에게 숲이란 발문하기	정신요법(다큐, 시, 음악) 식물요법(버드나무)
	10:15~11:45	90분	-힐링다큐 영상 보기 -영상 본 후 느낌 나누기 -네이처 토크 -치유스토리텔링: 버드나무의 회복탄력성	
	11:45~12:00	15분	-숲미션 수행: 마음 호흡	
2회기 (대면)	10:00~10:15	15분	-오리엔테이션	운동요법(산림지형) 식물요법(나뭇잎 카드, 식물오일) 기후요법(중산간지대)
	10:15~11:35	80분	-깊은 호흡 속으로 -감각을 열어요	
	11:35~12:00	25분	-마무리	
3회기 (대면)	10:00~10:15	15분	-오리엔테이션	정신요법(명상) 운동요법(체조, 걷기, 무브먼트)
	10:15~11:35	80분	-숲 걷기명상 -힐링 무브먼트 -숲과 호흡하기	
	11:35~12:00	25분	-마무리	
4회기 (대면)	10:00~10:15	15분	-오리엔테이션	운동요법(걷기) 식물요법(열매, 꽃)
	10:15~11:45	90분	-나는 누구일까? -모두 다 꽃이야 -몸으로 피우는 꽃	
	11:35~12:00	25분	-마무리	
5회기 (대면)	10:00~10:15	15분	-오리엔테이션	운동요법(걷기, 체조) 정신요법(명상)
	10:15~11:45	90분	-생태네트워크 -감정스티커 -해먹명상	
	11:35~12:00	25분	-마무리	
6회기 (대면)	09:30~09:45	15분	-오리엔테이션	운동요법(걷기) 정신요법(편지쓰기) 식물요법(압화) 식이요법(건강차)
	09:45~11:35	110분	-파노라마 경관명상 -순례의 길 위에서 -위로의 압화편지 -차담	
	11:35~12:00	25분	-마무리	


8. 단위 프로그램 세부 계획서

단위프로그램명	도시숲 케어 #1 Forget / 비어내길		
치유단계	1회기	치유장소	비대면
치유시간	120분	참가인원	10명 이내
치유목표	평소의 생각을 비어내고 천천히 숲길을 산책하듯 즐기며 참여		
활동시기	4월~6월 / 9월~10월		
준비물	힐링다큐 영상, 시집, 보자기, 버드나무 잎과 줄기		
기대효과	숲 영상 시청을 통한 간접 숲체험으로 몸과 마음을 이완시킨다.		
프로그램 진행시 유의사항	-영상과 소리를 켜고 적극적인 참가를 유도 -대상자에게 따뜻하고 적극적으로 반응하기		
치유 활동 내용		소요시간(분)	
도 입	<ul style="list-style-type: none"> ● 오리엔테이션 -인원 파악, 강사 소개. -프로그램 소개 및 주의할 점 안내 ● '나에게 숲이란' 발문하며 마음열기 	15	
전 개	<ul style="list-style-type: none"> ● 네이처 토크 -자신이 좋아하는 나무 이야기에 대해 나눈다. -해당 계절, 주변에서 볼 수 있는 나무에 대해 이야기한다. -자연물을 보여주며 적극적 참여를 유도한다. (소나무의 잎이 몇 개인지 세어 보도록 한다. 잣나무○개)  <ul style="list-style-type: none"> ● 간접 숲 체험의 효과의 이해 -숲다큐 영상시청을 통한 긍정적인 산림치유 효과에 대해 소개한다. ● 영상시청 및 느낌 나누기 -힐링다큐 영상을 공유하여 함께 시청한다. -목과 어깨 등을 이완하고 편한 자세로 영상을 시청한다. -시청 후 가장 인상적인 부분에 대해 서로 이야기한다. ● 치유스토리텔링: 버드나무의 회복탄력성 -버드나무에 대한 퀴즈를 푼다. -버드나무의 잎과 가지를 보여준다. -흔들리지만 강한 버드나무의 생태를 소개한다. -버드나무의 회복탄력성을 이해하며 스스로 돌아본다. -함민복시인의 <흔들린다>시를 감상하며 주제를 강화한다. 	90	

마 무 리	<ul style="list-style-type: none"> ● 숲 일상 미션: 마음의 호흡 - 일상생활에 활용할 수 있는 깊은 호흡에 대해 소개한다. - 눈을 감고 깊은 호흡을 시행하며 효과에 대해 설명한다. - 생각이 아닌 호흡에 집중하여 생각이 비어지는 효과를 갖도록 한다: .코로 숨 들이쉬고 아랫배까지 호흡을 넣고 천천히 내뿜는다. .들이쉬기 1: 내쉬기 2로 내쉬는 숨을 2배로 한다. (3회 반복) - 일상에서 실행하기로 약속한다. - 다음 회기 프로그램에 대한 소개 및 참여를 독려한다. 	15
-------	---	----

단위프로그램명	도시숲 케어 #2 Open / 열어보길		
치유단계	2회기	치유장소	석포숲공원
치유시간	120분	참가인원	10명 이내
치유목표	몸과 마음의 감각을 열고 오감으로 숲을 느끼기		
활동시기	4월~6월 / 9월~10월		
준비물	솔방울, 종이, 필름지, 매트, 플라스틱 투명컵, 아로마 오일, 블루투스		
기대효과	숲길의 치유인자를 통한 자연과의 열린 교감으로 신체리듬감을 찾는다.		
프로그램 진행시 유의사항	집중에 방해되는 요소들을 주의시킨다.		
치유 활동 내용		소요시간(분)	
도 입	<ul style="list-style-type: none"> - 인원 파악 및 인사나누기 - 일정 소개 및 유의사항 전달 - 솔방울 체조 	15	
전 개	<ul style="list-style-type: none"> ● 나와 닮은 잎 - 숲길을 걸으면서 나와 닮은 나뭇잎을 찾아 나눠준 종이 위에 필름지를 이용해 붙여본다. - 동글게 서서 붙인 잎이 나와 닮은 이유를 이야기한다. (예: 아까시잎, 동글동글한 나의 외모가 닮았어요. 내 마음도 아까시잎처럼 동글게 되길 소망해요.) - 나와 닮은 잎과 똑같은 잎을 채취하여 또 한 장의 식물카드를 만든다. - 만든 카드 두 장씩 모두 섞어 메모리게임을 하며 집중하는 시간을 갖는다. 		



	<ul style="list-style-type: none"> ● 깊은 호흡 속으로 <ul style="list-style-type: none"> -동글게 서서 1회기 때 실시한 깊은 호흡을 실시한다. -편안히 누운 자세에서 평상시 하는 호흡을 해 본다.(3번) -3초 동안 들이마시는 호흡을 하고, 3초 동안 내쉬는 복식 호흡을 실시한다.(3번) -3초 동안 들이 마시는 호흡, 6초 동안 내쉬는 호흡을 실시 한다.(5번) *자연 음악을 잔잔히 틀어주고 편안한 휴식을 갖도록 한다. -손가락, 발가락을 움직이고, 눈을 뜨며, 하늘을 응시한다. -천천히 몸을 오른쪽으로 돌리면서 일어난다. ● 감각을 열어요 <ul style="list-style-type: none"> -숲속의 소리에 귀 기울여 본다. (물소리, 새소리) -자연에서 나는 소리들을 이야기한다. -가장 크게 들리는 소리와 가장 작은 소리들을 분간한다. -숲속에서 들리는 소리를 작은 컵에 담는다. (플라스틱 투명 컵) -각자 모은 컵 속에 귀를 대어 들어 본다. -어떤 소리들이 들리는지 이야기 해 본다. (주변의 소리들이 공명되어 들리기도 하고 마음속의 소리들을 볼 수 있는 계기가 될 수 있다.) -물소리, 바람소리 등 관련된 추억들을 공유한다. -숲속에서 나는 냄새를 알아본다. -준비한 아로마오일을 맡아보고, 무슨 향인지 맞춰 본다. -자연에서 오는 다양한 향기 이야기를 한 후 내가 기억하는 추억의 향기에 대해 이야기 한다. (라일락, 모닥불의 향, 아궁이의 불 등) 기분 좋은 냄새는 좋은 추억을 꺼내어 행복 호르몬을 만든다 -아로마오일을 손등에 2-3방울 나눠 주고 향기를 맡게 한 후 손을 비벼 마사지를 한다. 	80
마무리	<ul style="list-style-type: none"> -석포숲길 하산 -느낌 나누기 	25

단위프로그램명		도시숲 케어 #3 Realize / 알아차리길	
치유단계	3회기	치유장소	와룡도시숲
치유시간	120분	참가인원	10명 이내
치유목표	지금 여기, 내 몸과 마음 알아차리기		
활동시기	4월~6월 / 9월~10월		
준비물	나무지팡이, 피톤치드오일		
기대효과	심신의 이완을 통해 오롯이 나와 만난다.		
프로그램 진행시 유의사항	조급한 마음이 들지 않도록 천천히 진행 시킨다.		
치유 활동 내용			소요시간(분)
도입	<ul style="list-style-type: none"> - 인원 파악 및 인사나누기 - 일정 소개 및 유의사항 전달 - 온 몸 스트레칭 		15
전개	<ul style="list-style-type: none"> ● 숲 걷기명상 <ul style="list-style-type: none"> - 숲을 천천히 걸으며 숲에서 일어나는 환경에 교감 하도록 천천히 느낌으로 걸어 본다. - 발바닥에 집중하여 본다. 전체 발바닥이 닿도록 천천히 걸어본다. 발바닥이 지면에 닿는 감촉으로 발바닥 부위별 감각을 느껴보도록 한다. - 숲을 향하여 천천히 걸어본다. 발걸음을 호흡에 맞춰 걸어 본다, 몸은 5도 기울이고 목은 바르게, 시선은 10~15m앞을 주시한다. 숨은 코로 들여 마시고 입으로 내뿜는다. - 양발은 11자 형태로 뒤꿈치-발바닥-발가락 순으로 지면을 디디는 것을 의식하도록 한다. - 들리는 숲의 소리와 얼굴에 스치는 바람, 숲의 냄새에 집중한다. 		80
			
	<ul style="list-style-type: none"> ● 힐링 무브먼트 <ul style="list-style-type: none"> - 나무막대는 손으로 잡지 않고 손바닥으로 거리를 유지한다. - 2인 1조로 위로, 아래로, 상대 쪽으로, 돌기 등 다양한 동작을 시도한다. - 막대는 '떨어뜨려도 괜찮아' 격려하여 마음의 긴장을 푼다. - 상대의 행동에 집중하며 상대가 하는 행동대로 따라간다. - 경쾌한 음악과 함께 움직이며 발산효과를 증가시킨다. - 나무막대 없이 상대의 행동을 따라 움직이는 미러링으로 확장한다. 		

	<p>● 숲과 호흡하기</p> <ul style="list-style-type: none"> -올바른 숲길 걷기로 발걸음과 호흡을 알아차리고 숲에서의 활동이 신체에 주는 긍정적 효과를 이해하도록 한다. -호흡과 발의 보폭 수(두 걸음, 세 걸음)를 일정하게 유지한다. 천천히 그리고 조금 빨리 걸어본다. -주변 나무의 냄새를 의식하며 천천히 걸으며 호흡해 본다. -피톤치드오일을 손등에 두 방울 정도 떨어뜨려 맡아보게 하고 어떤 냄새인지 알아보게 한다. 손등에 비벼본다. -숲의 냄새, 숲에서의 피톤치드와 음이온에 대해 이야기해 보고 숲에서의 머무름, 숲에서의 걷기운동에 대해 이야기 한다. <p>1. 숲의 식물이 자기를 방어하는 자연면역기능인 방향성물질을 피톤치드라고 하는데, 사람에게서는 살균·심폐기능강화 등 인체의 NK세포 활성화로 면역기능을 높여준다. 2. 숲은 미세먼지를 경감시켜 깨끗한 공기·쾌적한 환경에서 산림의 긍정적 치유인자와 함께 심신을 치유 한다.</p>	
마무리	<ul style="list-style-type: none"> -와룡산 정상길 하산 -느낌 나누기 	25분


단위프로그램명	도시숲 케어#4 Enjoy / 누리보길		
치유단계	4회기	치유장소	상신도시숲
치유시간	120분	참가인원	10명 이내
치유목표	숲에 동화되어 아이처럼 충만히 놀기		
활동시기	4월~6월 / 9월~10월		
준비물	종이꽃, 수조, 펜, 초록열매, 선물		
기대효과	숲이 준 긍정적인 감정으로 일상의 활력을 유지한다.		
프로그램 진행시 유의사항	놀이를 하기 전 놀이의 방법을 이해할 수 있도록 자세하게 설명하고 시범 후 놀이에 몰입하도록 한다.		
	치유 활동 내용		소요시간(분)
도입	<ul style="list-style-type: none"> -인원 파악 및 인사나누기 -일정 소개 및 유의사항 전달 		15
전개	<p>● 똑똑, 누구십니까?</p> <ul style="list-style-type: none"> - '똑똑 누구십니까?' 질문에 자신의 이름을 넣어 대답한다. 예) '똑똑 누구십니까?' '00입니다' - '들어오세요' 라고 환대하며 즐겁게 숲으로 입장 한다. <p>● 오감체조</p> <ul style="list-style-type: none"> - 놀 사용하던 감각기관을 주의를 기울여 사용하여 감각을 깨우는 체조를 한다. - 더 잘 보기 위해 눈동자를 상하좌우로, 냄새를 더 잘 맡기 위해 코를 킁킁, 더 잘 듣기 위해 귀를 손으로 잡고 눌렀다, 오므렸다 한다. <p>● 나는 누구일까요?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 주변을 다니면서 초록색 열매를 줍는다. (주변에 없는 경우 진행자가 준비해가서 나눠준다) 예) 꽃사과, 매실 등 - 각자 자리를 이동하여 펜으로 자신의 얼굴 특징을 살려 열 매 위에 그린다. - 주머니에 자신이 그린 얼굴을 넣는다. - 진행자가 열매를 섞어 한 개씩 꺼낼 때마다 전체를 향해 '나는 누구일까요'를 외친다. - 그러면 자신의 얼굴에 해당하는 사람이 앞으로 나와서 소개한다. - 소개한 사람을 향해 열렬한 환영의 박수를 보낸다. <p>● 모두 다 꽃이야</p> <ul style="list-style-type: none"> - 진행자가 종이꽃을 소개하고 참가자가 좋아하는 색의 종이꽃을 골라 수조에 띄운다. - 참여자의 마음의 기원을 묻고 소망을 담아 띄우도록 한다. - 색색의 꽃이 피어나는 과정을 응시한다. - 참여자의 이름을 넣어 꽃 앞에 붙여 말해보게 하고 지지를 보낸다. 예) '꽃이 핀다. 꽃이 핀다. 00꽃이 핀다' <p>● 몸으로 피우는 꽃</p> <ul style="list-style-type: none"> - 꽃이/박수 2번, 핀다/잼잼 2번 (2회) 빨강 노랑/왼팔 두드림 파랑 하양/오른팔 두드림 꽃이/박수 2번, 핀다/잼잼 2번 (2회) - 모두 한 목소리로 '모두 다 꽃이야' 노래 부른다. 		90
마무리	-느낌 나누기		15





단위프로그램명	도시숲 케어#5 Stay / 머무르길		
치유단계	5회기	치유장소	뼈국산 도시숲
치유시간	120분	참가인원	10명 이내
치유목표	깊은 숲에 머물며 서로의 가치 깨닫기		
활동시기	4월~6월 / 9월~10월		
준비물	나무지팡이, 낱말스티커, 해먹, 싱잉볼, 아로마오일		
기대효과	함께 격려하며 자존감과 연대감을 회복한다.		
프로그램 진행시 유의사항	사람과의 간격을 충분히 두어 집중에 방해되지 않도록 한다.		
	치유 활동 내용	소요시간 (분)	
도 입	-인원 파악 및 인사나누기 -일정 소개 및 유의사항 전달 -손바닥으로 온 몸 자극하기	15	
전 개	<ul style="list-style-type: none"> ● 생태네트워크 <ul style="list-style-type: none"> - 사회·직장 구성에서 꼭 필요한 낱말 하나씩을 돌아가며 발표한다. 예) 사랑, 봉사, 책임 등 - 동글게 서서 나무지팡이 놀이 규칙을 설명하고 게임을 진행 한다. - 첫번째 실행 후 실패의 요인을 분석해 본다. - 게임을 진행하며 원의 형태가 깨지면 사회구성에서 나 한 사람의 필요성이 얼마나 중요한지, 낱말 하나가 네트워크로 연결되어 사회·직장의 구성을 이룸을 이해한다. - 쓰러지지 않는 나무뿌리도 서로 얽혀있음도 알아본다. ● 목언건기 <ul style="list-style-type: none"> - 걷기를 할 때는 들숨에 한발자국 날숨에 한발자국 걷기를 먼저 한다. 익숙해지면 들숨에 두발자국 날숨에 두발자국 걷기를 하고, 다음으로 들숨에 세발 날숨에 세발을 걷는다. - 걸을 때 시선은 발의 앞쪽 45도 정도를 향하게 하고 천천히 걷는다. - 자기 몸에 오로지 집중하면서 신체적 감각을 알아차릴 수 있게 주의를 기울이며 걷는다. - 발바닥 전체가 바닥에 닿도록 하고 내 몸에 집중하면서 걷는다. - 귀를 기울여 주변의 소리에 집중하면서 천천히 걸어본다. - 자연에 귀를 기울이면 나의 내면의 소리를 들을 수 있음도 알아본다. 	90	
	 		

	<ul style="list-style-type: none"> ● 감점스티커 <ul style="list-style-type: none"> - 긍정 낱말 스티커를 나누어주고 눈 여겨 보았던 사람이나, 눈길을 마주친 사람에게 등 뒤에 하나씩 붙여준다. - 다함께 둘러 앉아 2인 1조가 되어 옆 사람이 라벨지를 떼어주면 문장으로 만들어 발표한다. (예: "남을 잘 이해하고, 예쁘며, 편안한 사람이라고 합니다. 이런 제가 대단하지요?" 다함께 박수를 치며 "대단해요"외친다) - 타인의 긍정적인 말이 내 자존감을 높임을 경험하고 긍정의 말로 서로 격려하도록 독려한다. ● 해먹명상 <ul style="list-style-type: none"> - 해먹에 들어가고 나오는 방법을 설명한다. - 해먹에 들어가 누워 나뭇잎 사이로 비추는 햇빛을 바라본다. - 싱잉볼 소리에 집중한다. - 싱잉볼 소리가 끝날 즈음 자연의 소리에 집중한다. - 복식호흡의 방법을 소개하고 5회 실시한다. - 숲 명상 음악을 들으며 몸과 마음을 이완한다. - 손가락과 발가락을 움직이며 온몸을 깨운다. - 자신의 몸을 쓰다듬고, 눈을 마사지하며 하늘을 본다. - 해먹에서 나와 아로마 오일 마사지를 하며 마음을 깨운다. 	
마 무 리	- 물바람길 하산 - 느긋나누기	15

단위프로그램명	도시숲 케어 #6 Then Go / 나아가길		
치유단계	6회기	치유장소	석포숲공원
치유시간	150분	참가인원	10명 이내
치유목표	돌봄의 의미와 사명감을 다지고 나아가기		
활동시기	4월~6월 / 9월~10월		
준비물	나무지팡이, 압화, 젤리펜(흰색), 엽서아트지(검정), 다기세트		
기대효과	몸과 마음을 충전하고 다시 소중한 돌봄의 현장으로 나아간다.		
프로그램 진행시 유의사항	편안한 마음을 유지하도록 하며 너무 깊은 생각은 하지 않도록 한다.		
치유 활동 내용		소요시간(분)	
도 입	-인원 파악 및 인사나누기 -일정 소개 및 유의사항 -몸과 마음 열기	15	
전 개	<ul style="list-style-type: none"> ● 햇살보며 걷기 햇빛은 비타민D와 세로토닌분비를 도와 우울감을 완화한다. - 나뭇잎사이로 햇빛을 느껴본다. 나뭇잎 사이로 쏟아지는 햇빛으로 샤워를 해보며, 햇빛의 에너지를 느낀다. - 두 명씩 짝을 지어 한 명씩 교대로 손의 에너지를 활용하여 등에서 살짝 손을 띄우고 위에서부터 아래로 천천히 내린다. - 음이온은 몸을 감싸고 햇빛은 등을 따라 흘러내린다는 생각을 하며 샤워를 해 본다. - 햇살을 받으며 천천히 숲길의 경관을 바라보며 이동한다. <ul style="list-style-type: none"> ● 파노라마 경관명상 -참가자들이 편안한 자리, 내가 바라보기 좋은 장소에서 어깨 넓이로 다리를 벌리고 선다. -눈으로 볼 수 있는 한 멀리 있는 풍경까지 바라본다. -주변의 소리에 귀 기울여 본다.(바람, 새) -이번에는 눈을 감고 가장 편안한 자세로 자연을 느낀다. -다시 한 번 호흡을 조절해 본다. -눈을 뜨고 숲 틈새를 바라본다. 주변을 천천히 응시하고 하늘도 쳐다본다. <ul style="list-style-type: none"> ● 순례의 길 위에서 미리내성-은이성지를 연결하는 임도길은 청년김대건 순례길의 일부구간이다. 청년 김대건은 한국 최초의 신부로 25세 나이로 순교하였다. -청년 김대건 순례길에 대한 진행자의 설명을 듣는다. -목언으로 순례길을 동참하며 내 마음의 소리를 듣는다. -동글게 모여 돌보는 일의 의미, 가치에 대한 생각을 자유롭게 나눈다. 	110	

	<ul style="list-style-type: none"> ● 위로의 압화편지 - 작은 종이에 압화를 올려놓고 꾸며본다. - 펜으로 나 스스로를 위로하는 글귀를 써 본다. - 다 꾸며진 압화 편지를 마무리하고 돌아가며 발표해 본다.  <ul style="list-style-type: none"> ● 차담 - 차의 색을 보고 향기를 맡아 본다. - 색과 향기로 무슨 차일까 이야기해본다 - 차를 천천히 입안에 한 모금 머금어본다 - 차를 한 모금 마시며 차의 맛을 음미해본다 - 차를 마시며 건강한 차에 대한 이야기를 나눈다 	
마 무 리	- 피안의길 하산 - 느낌나누기	25

■ 대체프로그램

대체프로그램명	도시숲 케어 부록 리본...Reborn / 거듭나길		
치유단계	6회기	치유장소	찾아가는 안심버스
치유시간	120분	참가인원	10명 이내
치유목표	두려움을 수용하고 긍정적인 마음의 대처로 거듭나기		
활동시기	4월~6월 / 9월~10월		
준비물	싱잉볼, 은행알, 펜, 다기세트		
기대효과	돌보는 일의 가치와 사명을 새롭게 할 것으로 기대한다.		
프로그램 진행시 유의사항	대상자에게 따뜻하고 적극적으로 반응하기		
	치유 활동 내용		소요시간(분)
도 입	<ul style="list-style-type: none"> ● 오리엔테이션 - 인원 파악, 강사 소개 - 프로그램 소개 및 주의할 점을 안내 		15
전 개	<ul style="list-style-type: none"> ● 그대를 환대합니다! - 소진된 몸과 우울한 마음을 지닌 대상자가 자연에 몸과 마음을 열도록 환대한다. - 웃음의 치유효과에 대해 나누고 옆의 사람과 웃음으로 인사하며 라포를 형성한다. ● 다함께, 스탠딩체조 - 팔뻗기, 과일따기, 어깨 조이기, 목돌리기, 균형잡기, 상체비틀기, 허리숙이기, 의자자세 순서로 스트레칭하며 몸의 긴장과 스트레스를 푼다. ● 심상명상 - 코로나 장기화로 인한 불안감을 피하지 않고 있는 그대로 받아들인다. - 바이러스 이미지를 떠올리며 내안의 면역세포가 바이러스를 이기는 이미지를 상상한다. - 일상생활에서도 심상명상으로 코로나19에 적극적으로 대처 하도록 한다. ● '우리'라는 연대 - 리본(Reborn)을 새긴 자연물 별지를 만들어 달고 다시 돌보는 일의 가치와 사명을 다짐하고 나아간다. 		90
	 		
마 무 리	<ul style="list-style-type: none"> - 손가락 연결고리를 만들기 - 계절에 맞는 꽃차 마시며 느낌 나누기 		15



최우수상

고진'금'래(苦盡今來)

이주은·김수정·박준성

국립양평치유의숲



포스트 코로나 건강돌봄사업 연계형 '코로나 후유증 완화 프로그램'

고진'금'래(苦盡今來)

개발자: 이주은, 김수정, 박준성

형 태	4회기 연속형(당일형)	활동시간	주 1회, 2시간
기 간	2023년 3월 ~ 2023년 10월(시범운영)	참가비	1인 20,000원 (정부협력사업 무료)

우울감 해소
자연속 동굴의 소리, 울림, 진동을 통해 자신의 내면의 소리에 집중함으로써 자신의 볼과 마음을 알아차림

후각상실 완화
동굴 식물과 에센셜 오일의 향기를 활용한 후각 자극훈련을 통해 후각세포의 회복을 도모함

호흡곤란 완화
환절효과가 있는 금광굴 시원한 바람을 활용한 신체활동을 통해 심폐지구력 향상 및 호흡기 질환 완화

기억력 회복
동굴속 어둠의 미학을 활용하여 과거의 기억과 경험을 그려봄으로써 뇌활동 자극 및 브레인 포그를 완화함

치유대상	연령 및 계층	코로나19 확진후 후유증으로 건강관리가 필요한 국민
	모 집 기준	정부 및 지자체 코로나 후유증 지원사업 선정된 국민
	제 외 기준	운영일 기준 코로나 확진 및 유증상 자, 신체활동 준비상태 설문(PAR-Q) 이상자
	인 원	15명 이내

치유 목표: 코로나 대표적 4가지 후유증 따른 단계적 치유목표 설정
(1단계)우울감 해소 ⇒ (2단계)호흡곤란 완화 ⇒ (3단계)후각상실 완화 ⇒ (4단계)기억력 회복

치유장소	위치	국립양평치유의숲(경기도 양평군 양동면 황거길 262-10)
	특징	해발고 500m~600m, 황거광산 금광굴(9갱구),
	주요 생태자원	- 임상: 햇빛과 그늘이 적절한 침엽수림 및 혼효림 - 동굴주변: 소나무, 잣나무, 낙엽송, 초화류 등 수종의 다양성을느낄 수 있으며 소리, 향기, 바람 등의 요소 활용 가능 - 동굴생물: 붉은박쥐(멸종위기야생생물1급), 관박쥐, 외 갈래띠노래기 등
	주요시설	건강증진센터(489㎡), 온열치유실(36㎡), 치유실(89㎡),
프로그램 실행 노선 별 특징 및 치유인자 개요	울림의 굴	- 동굴 내부 공간이 넓고 동굴벽이 불규칙한 형상을 띄어 음파가 겹쳐짐으로써 작은소리도 크게 증폭됨 - 동굴안의 소리는 주파수별 고른 분포를 띄어 알파파 분출을 통해 심리적 안정감을 유도함
	바람의 굴	- 입구가 거대하여 기압차로 내부에서 외부로 불어오는 시원한 바람이 잘 느껴지며 연중 12도의 쾌적한 온도를 유지함 - 동굴 바람은 항염과 면역력 향상에 도움이 되는 낮은 수준의 라돈가스 성분이 함유되어 호흡시 호흡곤란 완화
	향기의 굴	- 향기를 온전히 느낄 수 있는 독립된 갱도와 물길로 인하여 습도가 높아 향기가 깊고 오래 지속됨

	어둠의 굴	- 입구가 비교적 좁아 외부 빛에 영향을 덜 받고 어둠의 미학을 느끼며 과거의 자신을 온전히 회상할 수 있는 분위기 조성 가능
--	-------	--

프로그램 특징

- 정부 코로나 후유증 지원사업과 연계하여 치유의숲 특화 산림자원인 금광굴의 치유인자(소리, 바람, 향기, 어둠)를 활용한 산림치유프로그램을 개발하여 확진자의 코로나 후유증(우울감, 호흡곤란, 후각장애, 기억력감퇴) 완화를 도모한다.
- 국가산림문화자산 예정인 금광굴의 역사, 문화, 정서, 생태, 치유적 가치를 담은 지역 산림문화자원 연계와 지역주민 소득 창출(도시락, 발효주)을 위한 지역연계 프로그램

회기	활동장소(숲길)	회기별 목표	주요활동내용
1회	울림의 굴	- 우울감 해소	- 울림의 시작 - 동굴의 울림 - 내안의 울림 - 작지만 큰울림
2회	바람의 굴	- 후각상실 완화	- 호흡진단 - 황금박쥐의 날개짓 - 신바람금바람 - 금광굴 발효주 시음
3회	향기의 굴	- 호흡곤란 완화	- 동굴의 향기 - 몸 열기 - 마음열기 - 숲을담은 감정오일 - 한호흡 걷기 - 동굴 향기 명상
4회	어둠의 굴	- 기억력 회복 - 사회적이고립감 회복	- 어둠속 나의 감각 - 시간여행(회상훈련) - 어둠속의 대화 - 인생은 회전문마

- 의료보건시설 연계 사전·사후 기초건강 검사를 통한 효과 검증

	구분	효과 검증
1	후각 기능	· 부탄올후각역치검사: 낮은농도에서 높은농도 검사 · CC-SIT: 4지선다 설문을 통한 후각 기능 확인 · 정맥성후각검사: 정맥주사를 통한 냄새 지속시간 측정
2	심리 건강	· 정신건강의학과 의료진 상담을 통한 우울 검사(BDI) · PHQ-9: 보건복지부 '코로나우울' 지표
3	심폐 건강	· 심폐운동기능검사: 자전거작업계의 최대운동량을 검사하여 최대산소섭취량 측정
4	기억 기능	· 주관적 기억감퇴 설문(SMCQ): 주관적 기억력과 기본 설문

참고자료

- 이수원, 김태현, 이은정. 2022. 호흡곤란을 주소로하는 COVID-19 후유증 환자에 대한 한방호흡재활치료 치험 1례. 대전대학교 한의과대학
- 이현주, 조현경, 서지은, 2022, 코로나 후유증 치유와 주거공간과의 관계성에 대한 인식 분석, 한국주거학회
- 이현주, 조현경, 서지은, 2022, 코로나 후유증 치유와 주거공간과의 관계성에 대한 인식 분석, 한국주거학회
- 현행복, 2009, 동굴의 자연음향 효과, 그리고 음악회장 운영사례, 한국동굴학회지

- 김나래, 2020, 음악명상과 심리치유 공명을 중심으로, 동국대학교 선학과 대학
- 김민, 김현진, COVID-19 증상과 우울에 대한 이중매개효과, 2022, 한국기술학회
- 박혜윤, 2021, 코로나바이러스감염증-19 환자와 자가격리자의 정신건강, J Korean Neuropsychiatr Assoc.
- 배명진, 2009, 득음의 4가지 관문, 경향신문
- 배명진, 2012, 천연동굴에서 오페라를 즐겨보자!
- 성광모, 2008, 과학으로 읽는 수준높은 콘서트홀
- 유아이란, 박재준, 박소정, 이은정, 정인철, 박양춘, 2018, 「동의보감」에서 제시된 태- 식법 및 폐장도인법의 한방호흡재활운동으로의 활용, 대전대학교 한의과대학
- 이동환, 2003, 동굴은 최고의 천연 음악당, KBSNEWS
- 이승영, 김용주, 권혜영, 김시완, 이은주, 정유진, 황원숙, 김창보, 2021, 코로나19 자가격리자의 우울에 미치는 영향요인, 재활간호학회지
- 전용우, 소대화, 2006, 밀폐공간에서의 소리파동과 신호처리에 관한 연구, 한국동굴학 회지
- 조은혜, 2019, 음악치료의 타악기 공명현상 경험을 통한 시각장애 아동의 정서적 변화, 한국시각장애교육 재활학회
- 지규용, 2020, 코로나바이러스감염증-19에서 나타나는 후미각손상의 특성과 한의학적 분석, 동의대학교 한의학과
- 한영인, 배경의, 2021, COVID-19 확진자의 격리 체험, 한국산학기술학회
- 지규용, 2020, 코로나바이러스감염증-19에서 나타나는 후미각손상의 특성과 한의학적 분석, 동의대학교 한의학과
- 이수원, 김태현, 이은정, 정인철, 박양춘, 2022, 호흡곤란을 주소로 하는 COVID-19 후유증 환자에 대한 한방호흡재활치료 치험 1례, 대전대학교 한의과대학

고진'금'래(苦盡'今'來) : 고난 끝에 마주한 소중한 지금 프로그램 세부 계획서

1. 프로그램 개발 배경, 필요성

1) 코로나 후유증(Long covid)

WHO는 확진자의 20~30% 이상이 '코로나19 확진자가 3개월 이내 다른 진단명으로 설명할 수 없는 증상을 경험하는 코로나 후유증(Long Covid)을 겪는다고 발표하였다. 중증질환은 앓았던 확진자는 장기간에 걸쳐 폐, 뇌, 심장 등의 다기관 영향 및 자가면역질환을 경험하며, 경증확진자 또한 코티졸 생성의 저하로 인한 우울, 수면장애, 만성 피로 등과 같은 신경계통 및 감각 기능 상실 등의 증상이 다각적으로 나타나고 있다.(CDC, 2021)

2) 주요 증상

- (1) (우울감) 격리 과정에서 겪는 고통과 외부환경과 단절에 의한 삶의 변화는 극심한 스트레스를 야기하며 중추 신경계에 영향을 주어 신경정신증상이 발생할 수 있으며 사회적 관계가 중단됨에서 나타나는 상실감, 우울, 불안, 죄책감 등 복합적 감정이 나타난다.(박혜윤, 2021)
- (2) (호흡곤란) 코로나 바이러스로 인하여 폐포 및 기관지 등 폐조직이 손상되어 호흡곤란을 발생시키는데 주로 근력 약화를 동반하는 제한성 폐 질환 유형으로 나타나며 심한 경우 회복이 불가능한 만성호흡부전 상태에 이를 수 있다.(연합뉴스, 2022)
- (3) (후각장애) 네이처지 연구에 따르면 코로나 확진자의 61%가 후각수용 세포손상으로 인한 후각상실을 경험하였고 이로 인한 미각 감퇴, 식욕 감소로 인 한 삶의 질 저하, 활력감소, 우울증 발병률이 증가하였다.(후생신보, 2022)
- (4) (기억력 감퇴) Long Covid의 또 다른 대표적 증상은 뇌에 마치 안개 가긴 것처럼 기억력과 집중력에 등에 문제가 발생하는 브레인 포그 (Brain fog)현상이며 급격한 후각상실로 인한 인지기능 저하로 치매에 걸릴 위험이 크다.(DSM, 2022)

3) 프로그램 개발 필요성

- 코로나19 후유증 치료에 대한 연구는 세계적으로 증가하고 있지만 아직까지 특정하기 어려우며 현재까지 특이적인 치료법이 보고되고 있지 않다.(보건복지부, 2022) 이에 따라 인체 고유의 자생력을 높이고 면역체계를 안정화를 통한 전인적 관점에서 접근한 '코로나 후유증 완화'를 위한 산림치유프로그램 개발이 필요하다.

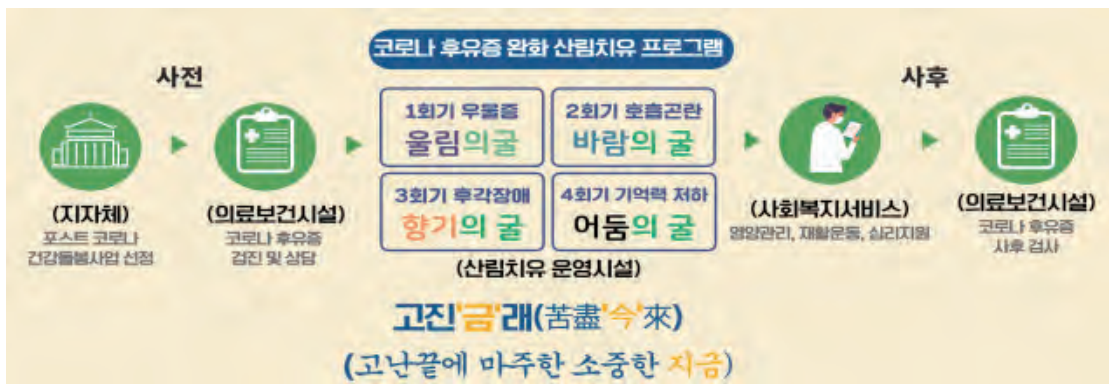
2. 프로그램 목적

코로나 확진 후 증상이 지속되는 국민을 대상으로 정부의 코로나 후유증지원사업 연계한 금광굴 치유인자를 활용 산림치유프로그램을 개발함으로써 신체회복력 강화 및 면역체계 안정화를 통한 개인별 세분화된 후유증 관리를 도모함

3. 치유 목표



4. 치유 단계별 목표



단계	활동장소	회기별 목표
	지자체	<ul style="list-style-type: none"> · 롱 코비드 후유증 상담센터를 통한 코로나 후유증 상담 * 후유증 대상자의 건강상태 모니터링 및 심리 상담 · 지자체 포스트 코로나 건강돌봄지원사업 선정 * 전문의 상담 후 심리상담, 의료기관 연계
사전	보건의료시설	<ul style="list-style-type: none"> · (사전검사)기초건강 의학검사 * 혈압, 혈당, 체지방, 골격근, 수면 등 검사 · (사후검사) 코로나 후유증 검사 * 의료진 상담을 통한 후각, 심리, 심폐, 기억 기능 검사 · 각 분야 전문가 상담을 통한 개인별 후유증 관리 목표 수립 * 개인별 담당인력(5인) 온·오프라인 건강관리 및 상담 * 담당인력: 의사, 간호사, 영양사, 재활운동전문가, 사회복지사
	산림치유 운영시설	<ul style="list-style-type: none"> · 개인별 건강상태 및 후유증 정도에 따른 대상자 분석 · 신체활동 준비상태 설문(PAR-Q), 6분 보행검사

1단계	울림의 굴	· 동굴의 소리, 울림, 진동을 통해 우울감을 완화함
2단계	바람의 굴	· 금광굴의 바람을 통해 심폐지구력 향상 및 호흡기 질환 완화함
3단계	향기의 굴	· 동굴 식물과 감정오일을 활용한 후각 자극훈련을 통해 후각세포 의 회복을 도모함
4단계	어둠의 굴	· 동굴속 어둠의 미학을 활용하여 뇌 자극 및 브레인포그 완화
사후	사회복지시설	· 영양관리, 재활운동, 심리지원 제공
	의료보건시설	<ul style="list-style-type: none"> · (사후검사)기초건강 의학검사 * 혈압, 혈당, 체지방, 골격근, 수면 등 검사 · (사후검사) 코로나 후유증 검사 * 의료진 상담을 통한 후각, 심리, 심폐, 기억 기능 검사

5. 대상지 치유자원 현황 및 분석

1) 국립양평치유숲 금광굴의 치유자원

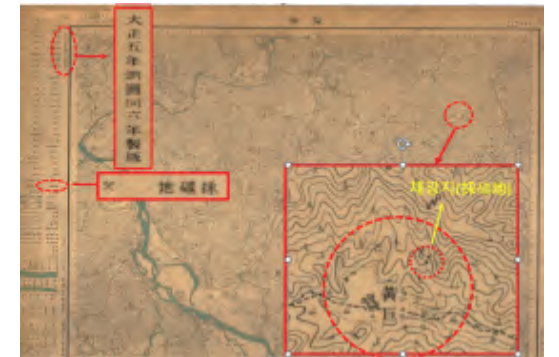
(1) 역사적 가치

- 문헌 및 광해광업 공단 자료에 의하면 일제강점기 이전에 개발된 황거광산 금광굴은 양동면의 산업역사이며 관련 지명(사시락골, 황거마을)이 현재까지 존재하고 과거부터 주민들이 생활공간, 6.25전쟁 피난처 등으로 사용될 정도로 역사 문화적 가치가 뛰어난 곳으로 현재 국가산림문화자산에 지정중이다.

□ 광산일반현황

광산명	황거	상태	광굴
등록광종	금, 은	대표소재지	경기도 양평군 철쭉리 산27일
생산광종	금, 은, 동	생산년도	1955-1967
광업지적	이포012, 이포013 이포022, 이포023	광구등록번호	48804, 48805, 48289, 53395, 23687
광업권 등록일자	1948년	재광계획인가	1952년
		소멸일자	1993년

광산 일반현황 (출처: 한국광해광업공단)



1915년 채광지 측량 지형도 (출처: 국토지리정보원)

(2) 정서적 가치

- '황거러니라' 일컫는 이곳은 일제강점기때 광산이 생긴 뒤로 마을이 따라 생겼다하여 황거(黃巨)마을 지명이 유래되었고 마을주민은 이황거광산에서 버섯재배 및 김치를 저장하고, 6·25전쟁의 피란처, 여름 피서지로 사 용하며 주민들의 생활방식과 애환이 담겨있는 이야기와 정서적가치가 존재함

(3) 생태학술적 가치

- 양평군 곤충박물관 생태조사 결과 양평군 최초 멸종위기야생생물 1급, 천연기념물 제452호 붉은 박쥐 서식이 확인되었고 그 외 관박쥐, 관코박쥐, 외갈래노래기, 윗수염박쥐속, 벌농말거미, 유령거미속 등 산림 생태계적 가치를 지닌 생물이 다량 서식하고 있다.



경도 9내 동면 중인 붉은박쥐

관박쥐

벌농말거미

(4) 산림치유적 가치

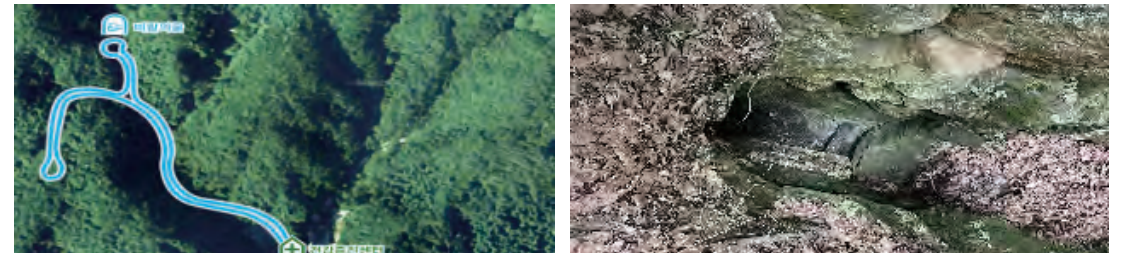
- 치유의숲 내 금광굴(총 9개) 갱구 중 치유인자(소리, 향기, 어둠, 바람)로 활용 가능한 4곳의 금광굴을 산림치유 대상지로 선정하였고 이를 4가지 대표적 코로나 후유증과 연결하여 후유증 완화를 위한 금광굴 연계 산림치유 프로그램을 개발하였다.

대상지	치유자원	특징
울림의 굴	소리 (울림)	- 울림의 굴은 내부 공간이 넓고 동굴벽이 불규칙한 형상이어서 반사되는 음파가 겹쳐짐으로써 작은 소리도 크게 증폭되어 들림 - 동굴안의 소리는 주파수별 고른 분포를 띄어 심리적안정을 유도하며 우울감을 호소하는 코로나 후유증 환자의 정서적 안정을 도모함
바람의 굴	바람 (기후)	- 바람의 굴은 입구가 거대하여 기압 차로 내부에서 외부로 불어오는 시원한 바람이 잘 느껴지며 연중 약 12도의 쾌적한 온도를 유지함 - 동굴 바람에는 항염 능력과 면역력 향상에 도움이 되는 적정수준의 라돈가스 성분이 함유되어 풍욕시 호흡곤란 후유증 완화를 도모함
향기의 굴	향기 (식물)	- 향기의 굴은 향기를 온전히 즐길 수 있는 독립된 갱도가 존재하고 습도가 높아 향기가 깊고 오래 지속됨 - 주변은 다양한 향기를 지닌 식생(생강나무, 산초나무, 아카시나무)이 분포하여 향기훈련을 통해 후각 상실의 완화를 도모함
어둠의 굴	어둠과 빛 (오감)	- 어둠의 굴은 입구가 비교적 좁아 외부 빛에 영향을 덜 받으며 어둠의 미학을 느끼며 과거의 자신을 온전히 회상할 수 있는 분위기를 조성함

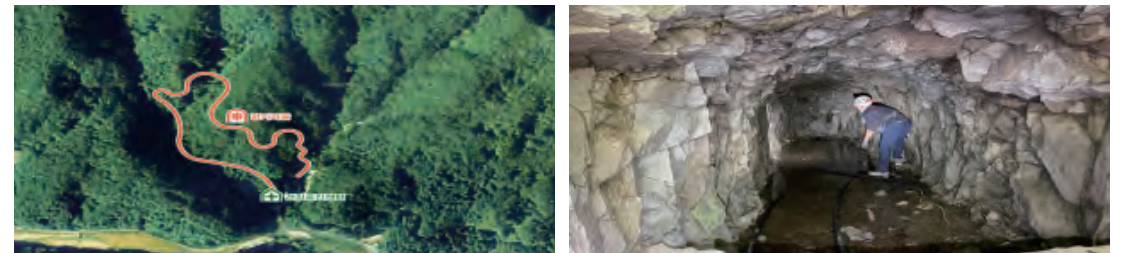
○ 치유자원 별 프로그램 대상지



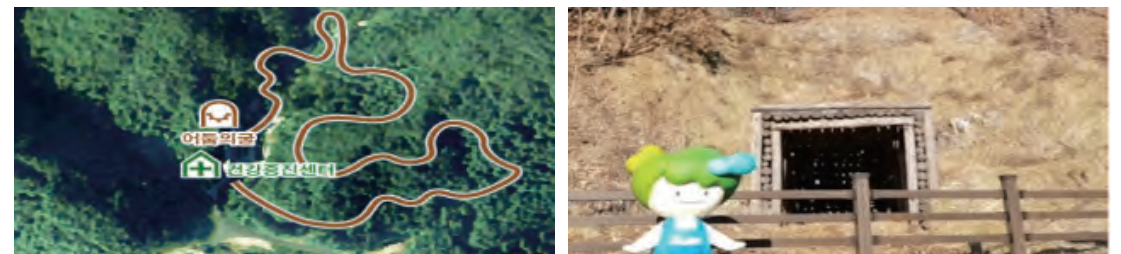
울림의 굴



바람의 굴



향기의 굴



어둠의 굴



전체 노선

6. 대상자 분석 및 참여자 선정 기준, 모집방법

구분	분석내용
대상자	코로나19 후유증을 경험한 성인
대상자 관련 주요 DB	<p>○코로나19 후유증 경험자</p> <ul style="list-style-type: none"> - 코로나19 감염자의 20~79%가 후유증 증상을 확인했으며 피로감, 호흡곤란, 건망증, 수면장애, 기분장애 등의 증상이 가장 흔하게 나타났다(국립보건연구원, 2021). - 건강보험심사평가원 분석 결과 코로나19 감염자의 19.1%가 후유증으로 의료기관을 방문한 것으로 나타났다. <p>○주요 연구 결과</p> <ul style="list-style-type: none"> - 온라인 설문을 이용한 관찰연구 중 주요증상은(집중력장애 22.4%), 인지기능장애(21.2%), 불면증(19.9%), 피로 및 불안(16.2%)로 나타났으며 코로나19후유증 중 신경학적 증상은 더 오래 지속되는 것으로 나타났다(경북대학교, 2022). * 응답자의 52.7%가 코로나19 관련 증상이 지속되었고, 5%는 외래 치료가 필요하였다.
일반적 특성	<p>○코로나19 후유증</p> <ul style="list-style-type: none"> - (우울감) 격리과정에서 겪는 고통 및 외부환경과 단절에 의한 변화는 스트레스를 야기하며 중추신경계에 영향을 주어 신경정신증상이 발생할 수 있다(박혜윤, 2021). - (호흡곤란) 코로나19 감염으로 인해 폐포 및 기관지 등 폐조직이 손상되어 호흡곤란을 발생시킨다(연합뉴스, 2022). - (후각장애) 확진자의 61%가 후각수용 세포 손상으로 인한 후각 상실을 경험하였다(후생신보, 2022) - (기억력 저하) 대표적 증상 중 기억력과 집중력에 대한 문제는 브레인 포그(Brain fog)현상이며 인지기능 저하로 치매를 야기함

7. 프로그램 실행 계획서

1) 운영 기간 및 운영 형태

- 운영기간: 1월 ~ 12월(약 12도의 일정한 동굴 온도에 따른 연중 운영 가능)
- 운영형태: 정부 코로나후유증 지원사업 연계 대면 프로그램 운영(총 4회기)

2) 참가자 특성

- 대상: 코로나19 확진 후 후유증(Long covid)으로 건강관리가 필요한 국민
- 특성
 - (증상) 호흡곤란이나 숨가쁨의 증상, 피곤함, 권태감, 사고력 또는 집중력 저하, 기침, 가슴 및 복부통증, 두통, 심장이상 박동이나 심계항진, 감정기복의 변화, 미각 및 후각장애 생리주기 변동 등 수많은 코로나 후유증 중 대표적 4가지 코로나후유증(우울감, 호흡곤란, 후각상실, 기억력 감퇴)이 가장 많이 발현됨
 - (니즈) 현재까지 코로나19 후유증에 대한 치료법이 보고되고 있지 않음(2022, 보건복지)에 따라 인체 고유의 자생력을 높이고 면역체계를 안정화를 위한 '코로나 후유증 완화'를 위한 산림치유프로그램에 대한 요구 증대

3) 회기별 운영 장소 및 주요 치유자원

회기	장소(숲길/공간)	주요 치유인자
1회	울림의 굴	소리, 울림, 파동, 물소리
2회	바람의 굴	기후, 바람, 식물자원, 풍도목(상수리 나무)
3회	향기의 굴	향기, 식물, 피톤치드
4회	어둠의 굴	어둠과 빛, 산림경관, 촉각, 후각, 청각, 미각

4) 프로그램 일정

회기	활동장소(숲길)	회기별 목표	주요활동내용
1회	울림의 굴	- 우울감 해소	- 울림의 시작 - 동굴의 울림 - 내안의 울림 - 작지만 큰 울림
2회	바람의 굴	- 후각상실 완화	- 호흡진단 - 황금박쥐의 날개짓 - 신바람금바람 - 금광굴 발효주 시음
3회	향기의 굴	- 호흡곤란 완화	- 동굴의 향기 - 숲을 담은 감정오일 - 한호흡 걷기 - 동굴향기명상
4회	어둠의 굴	- 기억력 회복 - 사회적고립감 회복	- 어둠속 나의 감각 - 시간여행(회상훈련) - 어둠속의 대화 - 인생은 회전목마

8. 단위 프로그램 세부 계획서

단위프로그램명	1. 울림의 굴		
치유단계	1단계	치유장소	울림의 굴
치유시간	2시간	참가인원	10명
치유목표	자연속 동굴의 소리, 울림, 파동을 통해 자신의 내면을 바라봄으로써 코로나 후유증을 겪는 자신의 몸과 마음의 상태를 알아차리며 우울감, 권태감 등 정신적 건강을 회복한다.		
활동시기	3월 ~ 10월		
준비물	나뭇잎 질문 카드, 펜, 구급약,		
기대효과	동굴의 울림을 통한 알파파를 발산과 정서적 안정을 통해 코로나후유증(우울감)을 해소한다.		
프로그램 진행시 유의사항	- 동굴의 울림을 충분히 느낄 수 있도록 분위기를 조성한다. - 각자의 후유증에 대한 이야기를 편안하게 할 수 있도록 라포를 형성한다.		
	치유 활동 내용		소요시간 (분)
도 입	<p>1. 산림치유 활동 소개 및 안전교육 실시</p> <p>2. 코로나 후유증 우울감 및 산림치유인자 금광굴 소개</p> <p>- 코로나19로 인한 후유증 중 우울을 느낀 각자의 경험을 나눠본다.</p> <p>○ 코로나 후유증 '우울감'</p> <p>- 격리 과정에서 겪는 고독과 삶의 여러 영역에서의 변화는 스트레스를 일으키며 중추신경계에 영향을 주어 신경정신증상이 발생하기도 한다. 또한 외부환경과 차단됨으로 사회적 관계·개인적 관계가 중단되어 상실감, 우울, 불안, 죄책감 등 복합적 감정이 나타나며 자가격리자의 정신건강에 부정적 영향을 미친다.</p> <p>- 동굴의 울림 소개하며 동굴의 소리에는 어떤 특징이 있는지 설명한다.</p> <p>- 동굴에서의 소리는 청각에 스트레스를 주지 않으며 전 주파수별로 고른 분포를 띠어 심리적 안정을 유도하고 뇌파의 안정과 세로토닌 분비를 유도하여 정신건강 회복하게 함을 이야기 한다.</p> <p>○ 동굴 울림 현상이 나타나는 이유</p> <p>- 공명현상: 소리가 공간에 부딪혀 생기는 진동으로 증폭되는 현상을 말한다. 동굴은 빈 공간이 많고 동굴 벽에 반사되는 음파가 겹쳐지며 작은 소리도 크게 들리는 현상이 나타난다.</p> <p>- 잔향: 소리가 울리다가 그친 후에도 남아서 들리는 소리로 동굴의 평균 잔향 시간은 1.25~1.35초로 음악회장과 유사하다.</p> <p>- 확산: 소리가 전달되어 여러 방향으로 퍼지는 현상으로 동굴은 내부 구조가 불규칙한 형상이어서 확산 음장을 가능하게 한다.</p>		20

전 개

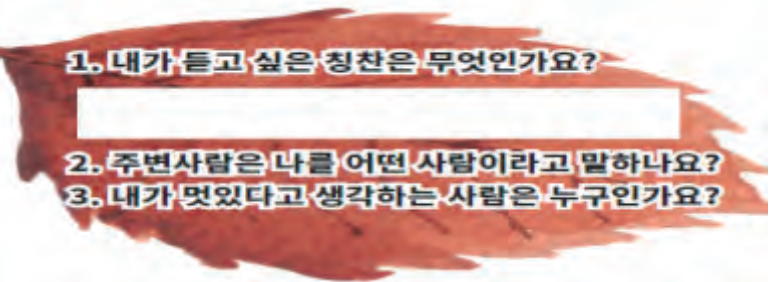
1. 울림의 시작

- 나뭇잎 질문카드를 하나씩 뽑아 읽어 본다.

○ 나를 만나는 질문

①내가 듣고 싶은 칭찬은 무엇인가요?
②주변 사람은 나를 어떤 사람이라고 말하나요?
③내가 멋있다고 생각하는 사람은 누구인가요?

- 간격을 두고 숲길을 걸으며 질문에 답을 생각해 본다.
- 1번 질문에 대한 답을 생각하며 카드에 적어본다.





2. 동굴의 울림

- 울림의 굴에 도착하여 숨을 고른 후 눈을 감고 소리에 집중한다.

- 나무 소리, 계곡 물소리, 동굴 안 물방울 소리 등 동굴 주변의 소리를 들어보며 나를 편안하게 하는 소리를 찾아본다.

* 청진기를 이용하여 나무의 소리를 들을 수 있다.
* 폴피리를 만들어 소리내 본다.

- 동굴 안을 향해 나에게 편안한 소리 한 음절을 찾아 길게 소리 낸다.
- 긴장이 이완되는 것을 느끼며 다시 집중하여 길게 소리 내며 소리를 낼 때 느껴지는 동굴의 울림과 몸의 진동을 함께 느껴 본다.

3. 내 안의 울림

- 장기가 튼튼해지는 소리 '오음(음, 아, 어, 이, 우)'에 대해 소개한다.

* 음: 비장과 췌장, 아: 폐장, 어: 간장, 이: 심장, 우: 신장

- 동굴을 향해 소리 내며 내 몸의 울림을 느끼며 소리와 연결된 오장육부를 강화한다.
- '영가무도'를 실천하며 불편한 소리와 편한 소리를 찾아본다.

○ 영가무도

- 길게, 높게, 울리고, 내리고 소리를 다양한 방법으로 읊다가 마음과 몸이 편안하고 즐거워지면 노래하듯 하고, 더욱 흥이 나면 춤을 추듯 움직인다.



(입을) 다루는 것	(입을) 크게 벌리는 것	(입술이) 솟아오르는 것	(입술이 좌우로) 나뉘는 것	(숨을) 토해내는 것
입을 다물고 (숨이 코로) 통하는 소리	입을 크게 벌리고 (숨을) 토하는 소리	잇몸을 벌리고 입술을 솟아오르게 하여 내는 소리	어플 붙이고 입술을 열어 세 내는 소리	어플 붙이고 입술을 열어 세 내는 소리

4. 작지만 큰 울림

- 동굴 안에 동그랗게 모여 서로 마주보고 선다.
- 나뭇잎 카드 1번 질문의 답을 다시 떠올리며 함께 이야기 나눈다.
- 한 명씩 중앙으로 나와 서서 자신이 듣고 싶은 칭찬을 이야기한다.
- 나머지 인원은 칭찬을 소리내어 말해준다.
- 동굴 안에서 소리가 울리며 퍼지는 경험을 느껴본다.
- 나를 울렸던(Cry) 말을 다시한번 곱씹으며 마음에 담는다.



마 무 리 - 몸과 마음에 어떤 울림이 있었는지 소감을 나누며 동굴 앞에 편안하게 앉아 이완한다.

20

단위프로그램명	2. 바람의 굴		
치유단계	2단계	치유장소	바람의 굴
치유시간	2시간	참가인원	10명
치유목표	- 항염 능력에 효과가 있는 금광굴의 바람을 활용하여 신체 면역력을 향상한다. - 시원한 바람을 느끼며 신체 활동을 함으로써 심폐지구력 및 원활한 호흡을 도모한다.		
준비물	나무 스텝박스, 패닝접시, 황금색 캡슐, 메모지, 필기구, 구급약		
기대효과	동굴의 바람을 활용한 숲속 활동을 통해 코로나 후유증(호흡곤란) 증상을 완화한다.		
프로그램 진행시 유의사항	- 통증이 있을 때는 동작을 무리하게 따라하지 않게 안내한다. - 신체 활동 시 사전 사후 스트레칭을 지도하여 안전사고를 예방한다.		
치 유 활 동 내 용			
도 입	1. 산림치유 활동 소개 및 안전교육 실시 2. 코로나 후유증 '우울감' 및 산림치유인자 금광굴 소개 - 코로나19로 인한 후유증 중 호흡곤란을 느낀 경험을 나눠본다. ○코로나 후유증 '호흡곤란' - 코로나바이러스로 인하여 폐포 및 기관지 등 폐조직이 손상되어 호흡곤란을 발생시키는데 코로나 발생 후 60~100일 추적 관찰한 결과 확진자의 42~66%는 호흡곤란과 체력 저하를 경험했으며 심한 경우 회복이 불가능한 만성호흡 부전 상태에 이를 수 있다. - 숲에는 도시에 비해 약 15배 많은 음이온이 있어 호흡기질환을 일으키는 신경호르몬인 자유 히스타민을 억제하는 효과가 있다. - 금광굴의 바람을 소개하며 동굴의 바람의 효과와 특징을 소개한다. - 금광굴 내부에서 불어오는 시원한 바람을 3분간 느껴본다. - 동굴의 연중 일정한 온도가 유지되는 이유와 동굴 바람 풍속의 효과를 설명한다. ○동굴에서 불어오는 바람의 효과 - 동굴에서 흘러나오는 천연가스 속 낮은 성분의 라돈가스는 피부나 호흡기를 통해 인체에 흡수되었을 때 항염 기능이 있으며 세포 재생을 도와 활성 산소를 제거함으로써 통증을 경감하고, 항염 능력과 면역력을 향상시킨다는 연구 결과가 있다. - 풍속은 자율신경계를 강화시켜 면역력을 높여주며 혈액순환 촉진을 통해 신진대사를 촉진시켜 숙면에 도움이 된다.		
	소요시간 (분)		
	20		

1. 심폐지구력 진단 (YMCA 스텝 검사)

- 프로그램 시작 전 스텝 검사를 통해 현재 나의 심폐지구력 상태를 알아본다.



- 가벼운 스트레칭 후 호흡이 거칠지 않은 상태에서 시작한다.
- 3분간 96bpm 속도에 맞춰 30.5cm 높이의 나무 스텝박스를 밟고 올라갔다 내려오기를 반복한다.
- 측정 후 1분간 휴식 후 10초간 심박수를 센다.
- 심박수 횟수에 6을 곱한 값으로 평가표에 따라 자신의 심폐지구력 등급과 폐와 호흡의 건강상태를 확인해본다.

2. 바람을 가르는 황금박쥐의 날개짓(폐장도인 운동)

- 멸종위기종 1급 황금박쥐의 서식지 금광굴의 생태적 가치에 대해 소개한다.
- 호흡기를 강화하는 폐장도인운동과 바람을 가르는 황금박쥐의 몸짓과 연계 하여 황금박쥐가 되어 금광굴의 바람을 마음껏 느껴본다.

○폐장도인 운동

폐장도인법은 폐병을 예방하고 폐의 기운을 기를 수 있다고 동의보감에 기록된 도인법 중 하나로 한의학에서 사용하는 운동법이다.

- 흉곽가동운동 효과: 흉곽의 가동성을 촉진시키고 자세를 교정시켜 호흡기능 향상함
- 경타법 효과: 기관지 벽으로부터 점액을 분리하여 가래배출에 도움
- 고치법 효과: 머리에 진동을 일으켜 뇌의 혈액순환을 돕고 정신을 맑게함

1) 황금박쥐의 겨울잠(흉곽가동운동)



- 편한 자세로 앉은 후 코로 숨을 천천히 들이쉬고 입으로 가늘게 내쉰다.(3회 반복)
- 양 손으로 땅을 짚고 척추를 둥글게 굽힌 후 숨을 들이쉬며 척추를 둥그렇게 굽혔다가 가슴을 내밀며 고개를 든다.(5회 반복)

2) 도약을 준비하는 황금박쥐(경타법)

- 주먹을 쥐고 양팔을 등 뒤로 굽혀 척추의 좌우를 15번 두드린다.
- 손을 컵모양으로 오므리고 가슴을 15번 두드려준다.

3) 황금박쥐의 식사(고치법)

- 숨을 참고 눈을 감은 상태에서 치아를 여러 번 부딪친 후 진액이 입에 고이면 삼키기를 3회 실시한다.

4)처음 호흡법을 5분간 반복하며 심신을 안정시킨다.



경타법



고치법

3. 신바람 금바람

1)신바람(접시 돌리기 운동)

- 흐르는 계곡물에 패닝접시를 활용한 사금채취 체험을 해본다.
- 패닝접시 활용 심폐지구력 향상을 위한 접시 돌리기 운동을 소개한다.
- 굴에서 불어오는 바람에 흔들리는 나무가 되어 접시를 돌린다.
- 손목을 안쪽, 바깥쪽으로 돌려준다.(3회 반복)
- 어깨를 안쪽, 바깥쪽으로 돌려준다.(3회 반복)
- * 모든 동작은 손바닥이 하늘을 향하게 한다.
- 한쪽 발을 앞으로 하여 깊게 뿌리를 내린 후 같은 손에 접시가 올려져있다고 생각하고 접시를 떨어뜨리지 않게 배꼽에서 손을 돌린 후 머리 위로 크게 돌린다.(양손 10회 반복)
- 양손 위에 접시가 있다고 생각하고 무릎을 굽힌 상태에서 손을 뒤로 보낸 후 다시 앞으로 가져온다.
- 잠시 멈추고 불어오는 바람과 들숨과 날숨에 집중하며 심호흡한다.



2) 금바람

- 나의 소망과 바람을 종이에 적어 황금 캡슐에 넣는다.
- 패닝접시 위에 캡슐을 올려 잠시 눈을 감고 적어낸 소망을 떠올린다.
- 바람이 담긴 소중한 황금캡슐을 떨어지지 않도록 접시를 돌려본다.

- 3) 너와 나의 바람, 이루어지길 바람
- 잠시 눈을 감고 불어오는 동굴의 바람을 느끼며 심호흡한다.
 - 과거의 어두웠던 나와 현재 행복한 나를 상상한다.
 - 산들바람에 간절히 원하는 소망을 담아 날려보낸다.
 - 각자 소망을 이야기하고 함께 이루어지길 바라본다.



소망을 담은 황금컵술



사금채취 체험

1. 금광굴 발효주 시음 및 소감 나누기
- 동굴에서 발효한 양평지역 쌀로 만든 막걸리 발효주 한잔을 나누면서 프로그램 이후 몸과 마음의 상태에 대해 공유한다.

○ 지역 특산물을 활용한 금광굴 발효주

- 금광굴은 여름에는 시원하게 겨울에는 따뜻하게 약 12도의 일정한 온도를 유지하며 외부와 차단되어 환경에 영향을 덜받으며 발효할 수 있다.
- 양평지역에서 만든 쌀과 블루베리로 만든 발효주를 활용한 지역 특산물 시음 및 판매를 통해 지역 소상공인 소득창출에 기여한다.

마무리



금광굴 발효주 체험(예시)

20

단위프로그램명	3. 향기의 굴		
치유단계	3단계	치유장소	향기의 굴
치유시간	2시간	참가인원	10명
치유목표	- 식물 에센셜 오일을 활용한 후각 자극훈련을 통해 후각세포의 회복을 도모함 - 한 호흡 걷기와 동굴 향기명상을 통해 내 감정의 원인을 찾고 자신이 필요한 에너지와 활력을 채운다		
활동시기	3월~10월		
준비물	감정(기분) 에센셜 오일 4종(벨런스, 세레니티, 시트러스블러스, 엘리베이션), 감정 메시지 카드 4종, 매트, 구급약		
기대효과	- 향기가 오래 지속되는 동굴의 환경을 활용한 후각훈련을 통해 코로나후유증(후각상실 증상)을 완화한다. - 외면했던 자신의 감정(기분)을 알아차리고 스스로 원인을 찾아 나의 감정을 다스리는 방법을 알아차린다.		
프로그램 진행시 유의사항	- 야외 활동 시 계절에 맞는 복장을 갖추고 벌 독충 피해 없도록 주의한다. - 에센셜 오일 사용 시 거부감이 있는 경우 감요하지 않는다.		
	치유 활동 내용		소요시간 (분)
도입	<p>1. 산림치유 활동 소개 및 안전교육 실시</p> <p>2. 코로나 후유증 '후각상실' 및 산림치유인자 금광굴 소개</p> <ul style="list-style-type: none"> - 코로나19로 인한 후유증 중 '후각상실'을 느낀 경험에 대해 나눈다. <p>○ 코로나19 후유증 '후각상실'</p> <ul style="list-style-type: none"> - 코로나 확진자의 61% 이상 후각수용 세포 손상으로 인한 후각상실을 경험하였고 이로 인한 미각 감퇴, 식욕 감소로 인한 삶의 질 저하, 활력감소, 감정조절의 어려움 등의 문제가 야기된다. <p>- 이 프로그램은 감정오일을 통해 자신의 감정(기분) 상태를 알아보고 식물의 강한 냄새를 반복적으로 맡는 후각훈련을 통하여 후각을 회복하며 한 호흡 걷기와 동굴 향기 명상을 통해 나를 억누르는 감정을 다스리는 활동을 설명한다.</p> <p>- 향기의굴은 물길이하러 타 금광굴 보다 습도가 높아 향기가 깊고 오래 지속되는 공간임을 설명한다.</p>		20
전개	<p>1. 동굴의 향기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 눈을 감고 내가 바라는 숲과 동굴의 향기를 상상한다. - 동굴과 숲에서 불어오는 향기를 맡으며 후각에 집중한다. - 동굴 주변의 향기를 품고 있는나무(솔잎, 생강나무, 아까시, 산초)의 향기를 저장도에서 고강도 순으로 맡으며 후각신경을 깨운다. <p>2. 몸 열기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 머리, 어깨, 허리 무릎, 발목 손으로 긴장된 근육 풀어주기 		80

3. 마음 열기 (향기로 나 알아차리기)

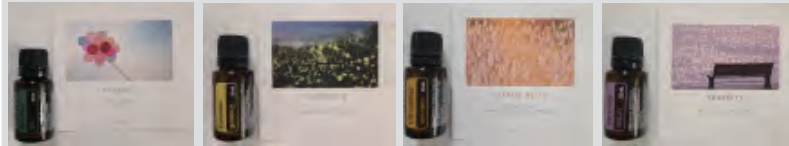
- 식물로 만든 감정오일 4종을 하나씩 향을 맡아보고 왼쪽부터 자신에게 향이 가장 좋게 느껴진 순서대로 나열한다.
- 각자 향이 좋은 순서에서 좋지 않은 순서를 이야기하고 서로 향에 대한 느낌이 다를지 인지한다.
- 감정오일 4종이 어떤 것인지 설명하고 각 오일을 놓는 위치에 따라 나의 감정이 어떠한지 설명한다.
- 대상자마다 자신을 억누르는 기분이 어떤 것인지 알려주고 이 기분을 다스릴 수 있는 오일(가장 향이 좋게 느껴진 오일)이 무엇인지 알려준다.
- 각자 자신의 감정(기분) 상태를 이야기 나누고 다독인다

4. 숲을 담은 감정오일(후각훈련)

- 후각상실의 후유증이 장기간 지속되는 사람들을 위한 후각세포 자극 후각훈련 방법을 소개한다.
- 숲을 담은 감정오일을 20초 동안 반복적으로 맡으며 후각신경을 회복한다.
- 후각상실 후유증이 지속되는 경우 3개월, 하루에 최소 두 번, 20초 동안 감정오일을 반복적으로 맡으며 점차 후각을 회복한다.

5. 향기 채움, 마음 채움 편지

- 가장 좋아하는 향기가 전하는 메시지가드에 필요한 향을 떨어뜨려 전달한다. (ex 밸런스 오일을 가장 좋은 향으로 선택한 사람에게 밸런스 오일 메시지 카드에 밸런스 오일을 떨어뜨려 전달한다)
- 향이 나는 카드가 전하는 메시지를 마음에 담고 오일의 향을 맡게 한다. (깊은 호흡으로)



○ 메시지 내용

- 밸런스: 충분히 잘 하고 있어요, 너무 애쓰지 말아요
- 엘리베이션: 당신은 움츠리기보다 활짝 피어나도록 만들어진 존재입니다.
- 시트러스블리스: 당신을 위한 오늘이에요, 격려하고 칭찬하고, 사랑하고, 응원해 보세요
- 세레니티: 많이 지치셨죠. 잠시 휴식이 필요해요

6. 한 호흡 걷기 (마음 비우기)

- 오르막 치유숲길의 계단을 올라다보게 한다.
- 한 호흡에 한 계단씩 올라가면서 머리 속 생각을 비고 호흡과 걸음에 집중한다.
- 깊은 들숨에 왼발을 계단에 올리고 깊은 날숨에 오른발을 계단에 올리기를 반복한다.
- 대상자 간 간격을 유지해 서로 방해받지 않고 천천히 계단을 오를 수 있도록 한다.

7. 광부의 향기

○ 광부의 고뇌와 심, 그리고 숲의향기

화려한 금을 채굴하는 황거광산의 내면에는 숲과 함께한 우리 조상의 쓸쓸한 역사, 정서, 삶이 담겨있다. 역경과 고난의 열악한 상황에서 가족을 위해 일을 해야 했던 우리의 광부들, 고된 노동을 끝내고 금광굴 앞에서 살랑 부는 바람에 땀을 식히며 꿀맛 같은 휴식을 취했을 노동자를 떠올려본다. 시원한 바람에 실려 오는 달콤한 숲의 향이 고된 하루의 피곤을 날려버리지 않았을까?

- 향기의굴 앞에 도착해 호흡을 정리하고 수직굴 내부를 드러다본다.
- 향기의굴의 깊이를 가늠해본다. 그 당시 노동자의 노고와 심을 떠올려본다.

8. 동굴 향기 명상 (마음채우기)

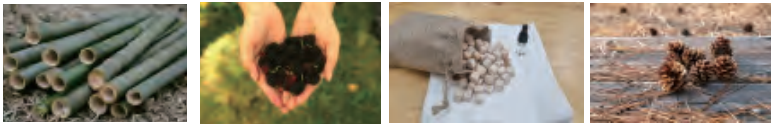
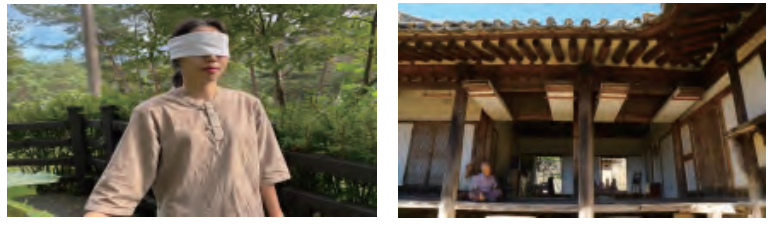
- 수직굴 앞 데크에 앉아 눈을 감고 수직굴을 떠올린다. 점점 내부로 들어가 본다.
- 눈을 떠 자신이 가장 좋아하는 오일을 손바닥에 떨어뜨린다. (기억이 나지 않으면 가정 오일 4종을 다시 맡게 해준다.)
- 두 손을 모아 향을 가두고 코로 가져가 깊은 호흡으로 마신다.
- 두 손을 눈으로 가져가 가만히 눈으로 전해지는 기운을 느낀다
- 두 팔을 크로스하여 어깨부터 손목까지 가볍게 쓸어내린다.
- 두 손을 모아 심장 위에 포개어 심호흡한다.
- 두 손을 배위에 포개어 심호흡한다.
- 두 손을 무릎위에 올리고 눈을 감고 편안하게 호흡한다.
- 천천히 눈을 떠 심호흡 후 자신의 상태를 이야기한다.

마 무 리

- 참가자와 이야기하며 숲길을 걸어 내려와 뭉친 근육을 풀어준다
- 다친거나 불편한 사람이 없는지 확인한다.
- 서로 소감을 나누며 마무리한다.

20

단위프로그램명	4. 어둠의 굴(어둠의 미학)		
치유단계	4단계	치유장소	어둠의굴
치유시간	2시간	참가인원	10명
치유목표	<ul style="list-style-type: none"> - 금광굴의 '어둠'을 치유인자로 활용하여 사람과 사람사이의 물리적 관계를 단절시키는 어둠속에서 본능적으로 살아나는 시각이외의 감각(후각, 청각, 촉각, 미각)을 통해 숲을 온전히 느낌으로써 대상자의 정서적 안정을 도모한다. - 어둠속 시간여행을 통해 각자 살아온 기억과 경험을 회상함으로써 토대로 무의식속에 잠재된 창의성과 상상력을 발휘하며 뇌를 자극하여 기억력을 회복한다. - 어둠속 대화를 통해 상대방에 대한 고정관념을 내려놓고 온전히 서로를 평등하게 대함으로써 타인과 더불어사는 삶과 진정한 소통의 의미를 깨닫고 코로나로 인한 사회적단절을 극복한다. 		
활동시기	3월 ~ 10월		
준비물	스피커, 안대, 자연물, 차, 주제카드, 구급약		
기대효과	<ul style="list-style-type: none"> - 동굴의 어둠속 자신의 인생을 회상함으로써 코로나후유증(기억력감퇴) 증상을 완화한다. - 어둠속에서 자신의 내면을 들여다 봄으로써 자신을 성찰하고 대상자가 있고 살아왔던 본질적인 삶의 가치를 깨닫고 미래의 나를 발견한다. - 시각이 아닌 다른 감각에 의존하여 숲을 오롯이 느낌으로써 심리적안정을 도모한다. 		
프로그램 진행시 유의사항	<ul style="list-style-type: none"> - 어둠속 이동시 대상자간 충돌 및 넘어짐 사고를 지도한다. - 어둠속 프로그램에 대한 목적에 대해 사전에 대상자에게 잘 전달한다. - 안대착용 후 이동시 2인 1조로 구성하여 안전사고를 예방한다. 		
	치유 활동 내용	소요시간 (분)	
도입	<p>1. 산림치유 활동 소개 및 안전교육 실시</p> <ul style="list-style-type: none"> - 빛이 아닌 어둠의 가치에 집중한 프로그램의 목적을 소개한다. - 어둠속 프로그램 운영에 대한 주의사항에 대해 충분히 설명한다. <p>2. 코로나 후유증 '기억력 감퇴'와 산림치유인자 금광굴 소개</p> <ul style="list-style-type: none"> - 코로나19로 인한 기억력감퇴, 인간관계 단절에 대한 경험을 나눠본다. <p>○ 코로나19 후유증 '기억력 감퇴'</p> <ul style="list-style-type: none"> - 코로나 이후 뇌에 마치 안개가 낀 것처럼 기억력과 집중력에 문제를 발생시키는 브레인 포그(Brain fog)가 보고되며 급격한 후각상실로 인한 인지기능저하, 극심한 경우 치매발병으로 이어진다. - 기억은 입력-저장-회상 단계를 거쳐 이루어지며 이 과정에서 회상 단계의 부재로 기억력 저하가 진행되는데, 회상훈련을 통해 전두엽세포를 활성화하고 기억력을 강화할 수 있다. <ul style="list-style-type: none"> - 평소 우리에게 빛과 어둠은 어떤 존재인지 대상자들과 나눠본다. - 어둠의 새로운 의미를 발견해본다. - 시각이 전하지 못하는 본질적인 의미의 발자취를 따라가면서 한번도 만나보지 못한 눈을 통해 볼수 없는 어둠의 미학에 대해 소개한다. 	20	

	<p>○ 우리가 생각하는 빛과 어둠</p> <ul style="list-style-type: none"> - 빛: 빛은 모든 만물의 반드시 필요한 필연적인 존재이며 빛을 떠올리는 순간 모든 감각이 깨어나고 생동감을 느낀다. 또한 많은 사람들은 빛이 내리쬐는 밝은 공간에서 서로를 마주보며 이야기하며 매순간 표정의 변화를 인식하여 감정을 공유한다. - 어둠: 빛과 대비되는 어둠을 떠올리는 순간 우리는 암흑으로 가득차 아무것도 보이지않고 답답한 갇힌 공간으로 인식한다. 시각의 의존하는 공간의 의미는 배제되고 캄캄한 환경은 자신의 모습과 자신의 존재 자체도 낯설게 한다. <p>○ 어둠의 미학</p> <ul style="list-style-type: none"> - 하지만 우리는 어둠에서 우주의 무한한 미래를 꿈꾸고, 밤의 어둠속에서 휴식을 취하며 세상에서 가장편안한 자궁속에서 설레는 인생을 준비한다. - 어둠에 직면함으로써 본능에 따라 의존할 수 있는 것을 찾게되면서 시각을 제외 한 다른 감각들이 되살아나는 새로움을 느낄 수 있다. 	
전개	<p>1. 어둠속 나의 감각</p> <ul style="list-style-type: none"> - 한치앞이 보이지 않는 상황에서 시각이외의 다른 감각을 활용하여 숲의 자연물을 만지고, 듣고, 맛보며 숲을 느끼고 이름을 맞춰본다. - (촉각) 대나무의 맨질하고 부드러운 촉감을 느낄 수 있도록한다. - (미각) 숲속의 계절별 열매(오디, 복분자, 산딸기)와 꽃차(국화, 생강나무)를 오직 맛으로만 음미하여 숲을 미각으로 느낄 수 있도록한다. - (후각) 편백오일을 향기 그 자체로 온전히 느낄 수 있도록한다. - (청각) 솔방울이 부딪치는 소리에 온전히 집중하며 울림을 느낀다. - 어둠속 낯설었던 자신의 존재에서 어둠을 즐기고 있는 나를 바라본다.  <p>2. 시간여행(회상훈련)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 어둠속의 상상력을 발휘하여 각자 살아온 기억과 경험을 토대로 내가 가고싶은곳 어디든 떠날 수 있음을 설명한다. - 안대를 착용하고 걸으며 10걸음(1년에 한걸음)마다 장년기, 청년기, 청소년기, 유년기, 태아기 순으로 나의 과거를 회상한다. - '2012년, 2002년, 1992년, 1982년 이시각 나는 무엇을 하고있었을까요? - 각자 인생에서 가장 행복했던 장소를 회상하고 상상하며 공유하여 함께 걸어본다. - (한적한 산촌마을의 돌다리) 밟지는 뉘새와 물소리를 느끼며 천천히 걷는다 - (어릴적 할머니집 대청마루) 대청마루에 누워 나무 질감과 할머니의 사랑을 느낀다. - (전세계를 항해하는 크루즈) 설레는 마음과 시원한 바람을 회상한다. 	80

3. 어둠속의 대화

- 철쭉 같은 어둠속에서 함께 의지한 대상자들과 온전히 서로를 평등하게 대하며 편견없는 소통을 통해 내 마음 깊은 곳의 걱정과 고민을 나누며 나 자신의 성찰과 타인에게 손을 내미는 법을 깨닫는다.
- '내인생의 과거 어둠의 시간' 주제에 대한 참가자들이 어둠속에서 각자의 내면과 과거를 들여보며 회상한다.
- 타인의 내면의 어둠을 이해하고 공감하며 진정한 소통을 통해 마음의 안식처에 머무르게 한다.
- 어둠속에서 나이, 성별, 외모, 직업 등 고정관념 없이 서로를 사람대 사람으로써 온전히 평등하게 대하고 만날 수 있는 경험을 제공한다. - '밝게 빛날 나의 미래' 주제에 대해 상상하며 나의 소망과 바람을 타인 과 함께 나눠본다.



4. 인생은 회전목마

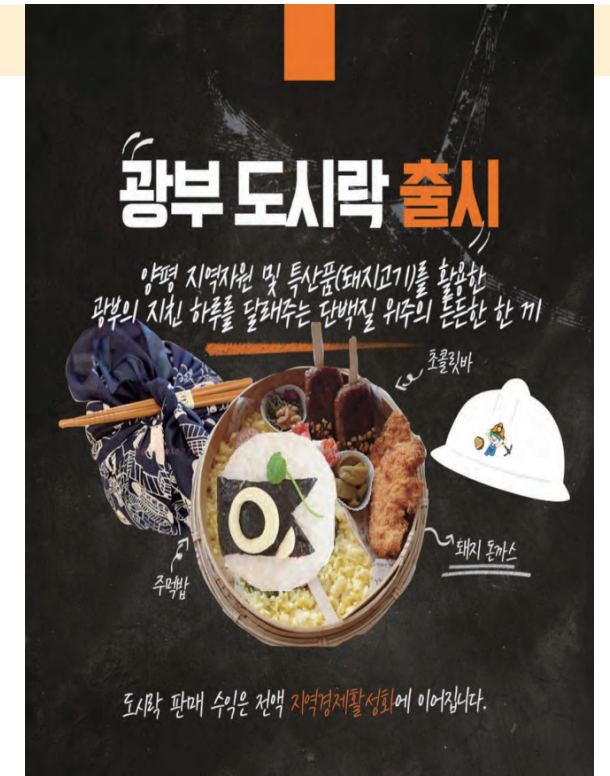
- 한바퀴 두바퀴 오르락 내리락 돌아가는 회전목마와 계절의 반복, 죽음과 삶의 반복, 기쁜일 뒤에는 나쁜일, 나쁜일 뒤에는 기쁜일이 오는 우리의 삶과 비교한다.
- 우리가 지금 함께한 이 숲도 해마다 각자 꽃을 피고 열매를 맺고 동면을 하며 우리의 인생과 같이 살아간다는 것을 느낀다.
- '히사이지조의 회전목마' 음악과 함께 손을 잡고 원을 만들어 돌며 앞으로의 희망찬 삶에 대해 다짐한다.

마무리

- 현재까지 눈앞에 보이는 현재와 미래를 우선시하며 쫓았던 내안의 조급함을 내려놓고 자신의 삶에 대한 구조적 판단과 본직적인 메시지에 대한 탐색을 통해 진정한 삶의 의미를 깨닫는다.
- 안대를 벗고 참가자들과 소감을 나눈다.

20

붙임 1 지역 특산물을 활용한 광부도시락 출시



붙임 2 보건복지부'코로나 우울'활용 설문지(PHQ-9)

한국판 Patient Health Questionnaire-9

	전혀 없음	매일 동안	1주일 이상	거의 매일
1. 매사에 흥미나 즐거움이 거의 없다				
2. 기분이 가라앉거나 우울하거나 희망이 없다고 느낀다				
3. 잠들기 어렵거나 자주 깬다, 혹은 잠을 너무 많이 잔다				
4. 피곤하다고 느끼거나 기운이 거의 없다				
5. 식욕이 줄었다, 혹은 너무 많이 먹는다				
6. 내 자신이 실패자로 여겨지거나 자신과 가족을 실망시켰다고 느낀다				
7. 신문물 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에 집중하기 어렵다				
8. 다른 사람들이 눈치 볼 정도로 평소보다 말과 행동이 느리다, 혹은 너무 친절부질 못해서 기만히 남아 있을 수 없다				
9. 차라리 죽는 것이 낫겠다고 생각하거나, 어떻게든 자해를 하려고 생각한다				

1. 지난 2주 동안 다음과 같은 문제를 얼마나 자주 겪었는지 해당되는 칸에 O표 해 주십시오.
2. 만약 위의 문제 중 하나라도 해당되는 사항이 있으면 그것으로 인하여 일상생활(직장 일, 집안 일, 대인관계)에 어느 정도 어려움을 느끼십니까?
 1) 전혀 어렵지 않다
 2) 조금 어렵다.
 3) 많이 어렵다.
 4) 매우 많이 어렵다.

* 각 문항은 0-3점으로 계산해 총 27점으로 환산
 0-4점은 우울감이 아닌 5-9점은 경도 우울증, 10-19점은 중등정도 우울증, 20-27점은 중증 우울증으로 평가

우수상

다시, 꽃피는 인생

우경인, 신혜림, 이가현

국립산림치유원

코로나19로 인한 여성 실직자 심신 회복 프로그램

「다시, 꽃피는 인생」

개발자: 우경인, 신혜림, 이가현

형 태	5회기 정기형(당일형, 숙박형 변동 가능)		활 동 시 간	총 12시간(*비대면 시간제외)
기 간	3월~11월		참 가 비	6만원
목 적	- 코로나19로 인한 인력감축, 증가한 가족돌봄 부담 등 사회적 이유로 실직한 여성에게 적성 자가진단, 자기 암시, 단계별 운동 등의 심리·신체적 활동으로 심신건강을 회복하고 취업의지 고취			
치유 대상	연령 및 계층	20대 이상 성인 여성		
	모 집 기 준	코로나19로 인해 실직한 여성		
	제 외 기 준	없음		
	인 원	최대 60명(모둠 당 15명) * 비슷한 유형 모집(육아, 동일직군 등)		
치유 목표	숲에서의 심리적 자립지원+신체적 회복지원의 5단계 산림치유프로그램으로 여성 실직자의 부정정서를 완화하여 자아존중감 향상, 구직효능감 증진 도모			
	① [탐색]	산림복지 이메일 서비스를 통해 '내 나무 온라인 테스트'를 실시하여 자신의 적성을 탐색하고, 내 나무에 해당하는 초접사 씨앗이 그려진 캠프초대장(안내문)을 보며 숲으로의 호기심 증진 * 인터랙티브 콘텐츠 테스트를 활용해 참가자들의 진입장벽을 낮추어 홍보·모집 추진		
	② [설계]	산의 지형을 빚댄 인생그래프로 씨앗에서 나무로의 성장에 빚댄 '나의 성장'을 설계하며 숲의 초대를 받아들이고 맨발걷기와 탁족을 통해 지친 심신을 흘려보냄		
	③ [준비]	부정적 자기암시를 깨닫고 멈추려는 노력으로 부정에서 긍정감정으로의 변화를 준비하고 스트레칭과 가벼운 경도 걷기를 통한 신체활동으로 심신을 충전함		
	④ [지지]	부정적 자기암시를 긍정적으로 대체하여 '나'를 심리적으로 지지하고 중강도 체력운동과 야간 산책을 통해 서로를 응원하며 타인의 지지를 받아들임		
	⑤ [도약]	임산물 차를 마시며 긍정정서를 채우고 셀프치유로 '내 나무' 압화작품을 만들어 '인생 Passion쇼'를 개최하여 '나의 꽃을 피워내기 위한 도약'을 시작함		
치유 장소	위치	국립산림치유원(경상북도 예천군 효자면 은풍로 1088-119)		
	특징	국립산림치유원 피톤치드 평균 농도가 서울숲 대비 3배, 광화문광장 대비 7.7배 (국립산림치유원 2.24 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ > 서울숲 0.75 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ > 광화문광장 0.29 $\mu\text{g}/\text{m}^3$, '19.03.~09.)		
	주요 생태자원	(적성Test 인자) 침, 회화나무, 느티나무, 뽕나무, 층층나무, 소나무 (임산물차(茶) 인자) 생강나무, 산국, 배초향, 동굴레, 조릿대 등		
	주요시설	문드래미길, 산림치유문화센터, 향기치유정원 등		
	1단계	온라인	산림치유 이메일 서비스 활용	
	2단계	맨 발 치유정원	자연소재로 발을 자극하여 뭉친 근육을 이완시켜 심신안정과 피로회복을 돕는 정원 *(난이도 하) 물소리, 음이온, 경관, 햇빛	
	3단계	문 필 데크로드	소백산 중주길을 바라볼 수 있는 무장애 데크로드로 약 1.2km로 이루어진 숲길 *(난이도 하) 경관, 햇빛, 바람, 새소리, 향기식물	
4단계	두충나무 숲길	좁은 숲길에 다양한 수종들이 군락을 이루고 있으며 중강도의 트레킹에 좋은 숲길 *(난이도 중) 경관, 바람, 새소리, 물소리		
2단계~5단계	산림치유 문화센터	실내·외에서 바라보는 수변공간이 있어 심리적 안정감이 향상되는 명상·다도 공간 *(난이도 하) 경관, 햇빛, 바람, 새소리		

프로그램 특징	코로나19로 인한 실직 여성에게 심리적 자립지원+신체적 회복지원의 5단계 산림치유프로그램으로 자아존중감 향상, 구직효능감을 증진하여 일상회복의 발판을 마련	
치유 활동	① 「탐색」[비대면] ⇒ 식물을 연계한 적성 탐색으로 숲으로의 호기심 증진	
	이메일 서비스	내 나무 온라인 TEST 산림복지 이메일 서비스로 홀랜드 검사를 기반으로 한 '내 나무 온라인 TEST'를 제공하여 적성을 탐색하고 '내 나무' 유형을 파악하며 자아탐색 초접사 씨앗 초대장 생태·문화적으로 매칭된 '내 나무' 종자의 초접사 캠프 초대장을 보며 궁금증 유발로 숲으로의 호기심 증진(*백두대간수목원 Art-SEM 사진 지원)
	② 「설계」[맨발치유정원] ⇒ 지친 심신을 흘려보내고 '나의 성장'을 설계하며 부정정서 완화	
	심리	나의 나무는? 씨앗 사진을 통해 '내 나무'의 정체성을 찾고 씨앗에서 나무가 되기까지 성장인자(햇빛, 물)와 역경인자(바람)가 있듯 삶도 비슷하다는 것을 깨닫고 '내 나무'를 찾아 마음 속 대화를 통해 '나'를 돌아봄 인생그래프 산의 지형을 빚댄 인생그래프로 '나'를 돌아보고 미래의 '나' 설계
	신체	맨발걷기 자연물을 맨발로 밟아보며 감각을 활성화시키고 굳어있던 몸과 마음을 조금씩 이완시켜 숲을 받아들임 탁족 탁족을 통해 지쳤던 심신을 회복시키고 새로운 마음가짐을 다지며 부정정서 완화
	③ 「준비」[문필 데크로드] ⇒ 부정적 자기암시를 깨닫고 가벼운 신체활동으로 변화 준비	
	심리	자기암시1 부정적인 자기암시를 자각하고 자발적으로 멈추려는 노력을 통해 긍정으로의 변화를 준비함
	신체	경도걷기 스트레칭 가벼운 걷기활동을 통해 몸을 움직여 심신을 활력으로 충전함 숲속에서 피톤치드를 마시며 전신 스트레칭을 통해 근육을 이완시킴
	④ 「지지」[두충나무숲길] ⇒ 긍정 자기암시와 신체를 움직이며 자아존중감 향상	
	심리	자기암시2 부정적인 자기암시를 합리적 근거를 들어 반박하고 긍정적 자기암시로 대체하여 '나'를 심리적으로 지지함
신체	체력운동 야간걷기 숲속에서 피톤치드를 마시며 근력 강화에 도움이 되는 체력운동을 통해 몸을 움직여 스트레스 해소 및 체력을 증진시킴 희미한 불빛과 서로에게 의존하여 어두운 숲길을 걷고 서로의 꿈을 응원하며 타인의 지지를 받아들여 자아존중감을 향상시킴	
⑤ 「도약」[산림치유문화센터] ⇒ 압화 작품을 완성하고 서로의 미래를 응원하며 구직효능감 증진		
심리	압화 작품 만들기 셀프치유로 '내 나무' 압화 작품을 만들어 성취감을 느끼고 숲길에 작품 전시회를 개최함 인생 Passion쇼 작품이 전시되어 길을 런웨이(run way)처럼 걸으며 모두가 주인공이 되는 '인생 Passion쇼'를 열어 서로의 미래를 응원하는 자리를 마련함 임산물 차 마시기 스트레스 해소 및 진정에 효과가 있는 임산물 차(*배초향, 동굴레, 생강나무 등)를 마시며 미래의 나의 모습을 공유하고 캠프 소감 나누기	
*셀프치유 가이드 ⇒ 참여율 증진 및 일상생활 속 회복 도모		
심리	감정 압화 식물 채집 프로그램 및 일상에서 자신의 감정을 상징하는 자연물을 채집·건조하여 최종으로 나만의 압화 작품을 만들도록 지원함	
신체	5분 운동 영상 지원 이완 스트레칭 및 근력강화에 도움이 되는 주요 동작이 담긴 5분 영상을 제공하여 일상에서도 지속적 신체 건강 관리를 도모함(5종)	
우천시	[심리안정] 소리와 파동을 느껴보며 정서를 안정시키는 '싱잉볼명상' [신체활력] 폼롤러, 솔방울 등으로 혈액순환을 촉진하는 '림프 마사지'	

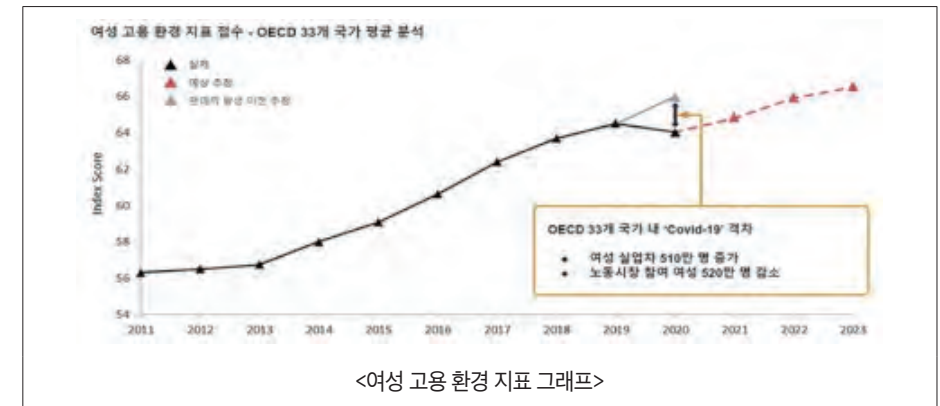
치유효과 검증방법	[사전/후 설문조사] · 기분상태척도(POMS) · 자기효능감척도(차정은 등 1997)
프로그램 자문반영 및 지역상생	· 의료 및 산림·여성분야 전문가(*여성간호학, 산림치유, 여성단체)로 이루어진 자문위원단에 프로그램 자문 후 환류·보완('22년 6월) · [국립산림치유원] + [지역여성새로일하기센터] + [백두대간수목원] - 기관 연계를 통해 지역여성실업자를 대상으로 산림복지 이메일 서비스 발송 및 참가자 홍보·모집
참고자료	· 신창섭 외, 「산림치유의 이해」, 산림치유연구사업단, 2018 · 이동수 외, 「2019년 산림치유자원 연구보고서」, 한국산림복지진흥원, 2019 · 양혜진, 「코로나 19상황에 발생하는 부정적 정서에 대한 대처」, 2020 · 김진근, 「산림치유프로그램이 일부 중년여성의 신체 및 정신적 건강과 생활만족도에 미치는 영향」, 계명대, 2020 · 박창은, 「산림치유기반 스트레스 관리 프로그램이 중년여성의 생리·심리적 변화에 미치는 효과」, 충북대, 2019

‘다시, 꽃피는 인생’ 프로그램 세부 계획서

1. 프로그램 개발 배경, 필요성

- (사회적 배경) 코로나19 이후 ‘시세션(Shecession)’이라는 단어가 생겼다. ‘여성(She)’과 ‘경기 침체(recession)’의 합성어로 코로나 팬데믹으로 유발된 경기 침체의 영향이 남성보다 여성에게 더 심하게 나타나는 현상이다. 국제노동기구(ILO)는 최근 ‘세계 고용 및 사회 전망 2021’ 보고서에서 “팬데믹 위기가 남성보다 여성에게 더 불균형적으로 영향을 미쳤다”고 했다(조선일보, 2021).

* 히세션(He-cession): 전 세계적 금융위기(IMF)로 남성의 실업률이 높은 현상을 뜻하는 단어



- OECD 여성 고용 관련 지표는 지난 10년간 계속 상승세를 보였으나 2020년 처음으로 하락하였다. 이는 팬데믹 기간 학교·보육 시설의 폐쇄로 인한 자녀 돌봄 의무를 여성이 전담한 비율이 남성과 비교해 3배 더 높은 것으로 보아 코로나19로 인한 결과로 보여진다(여성고용환경지표 연구보고서, 2022).

- ILO(국제노동기구)에 따르면 지난해 전 세계 남성고용은 3.9% 감소했지만, 여성 고용은 5.0%나 감소했다. 한국은행의 '코로나19와 여성 고용' 보고서를 보면 1997년 외환위기와 2008년 금융 위기 당시 남성의 실업률 상승 폭이 여성보다 0.3~1.7%포인트 더 컸으나, 팬데믹 기간인 지난해엔 여성이 남성보다 1.7%포인트 더 컸다(조선일보, 2021).

- (대상자 심리) 해고, 실직 등의 스트레스로 인한 직업성 우울증은 우울한 기분뿐만 아니라 △불안 △초조 △신체적 불편감 △기억력이나 집중력 저하 △수면장애 △짜증과 신경질 등 우울감과 별로 관계가 없어 보이는 여러 가지 신체이상 증세를 동반할 수 있다(뉴스인, 2020).

- 전 세계적으로 코로나19로 인한 여성 실직률이 심각하며 심리·신체적 건강을 지원하는 프로그램이 부족하여 부정적 감정을 완화하고 새로운 일상으로의 회복을 돕는 프로그램이 필요하다.

- 따라서 코로나19로 인한 여성 실직자 대상 주기적 숲으로의 방문을 유도하여 긍정정서를 강화하고 새로운 일상으로의 회복을 돕는 프로그램을 개발하고자 한다.

2. 프로그램 목적

- 코로나19로 인한 여성 실직자 대상 심리적 자립 및 신체적 회복지원의 5단계 산림치유프로그램으로 자아존중감 및 구직효능감을 증진하여 즐거운 일상으로의 회복 도모

3. 치유 목표

- (심리적) 실직으로 인해 불안, 초조, 우울 등 부정정서와 위축감 등의 특징이 있음 → 성취감, 자신감을 향상시켜 긍정정서 강화로 자아존중감 증진
 - (신체적) 사회적으로 단절된 실직자들은 신체활동이 저조하여 주기적 체력운동가 필요 → 점진적 신체 활동을 통한 신체 능력 회복 및 일상생활 속 꾸준한 건강관리 지원
- ⇒ 최종적으로 산림치유를 통한 구직효능감을 증진하여 제2의 인생으로 도약하는 발판 마련

4. 치유 단계별 목표





운영목적	부정정서 감소 ▶ 자아존중감 향상 ▶ 구직효능감 증진					
회복과정	[1단계] 탐색	[2단계] 설계	[3단계] 준비	[4단계] 지지	[5단계] 도약	
운영유형	비대면	대 면				
부제	씨앗 숲으로의 초대		잎 숲에서 충전		꽃 숲에서 만개	
활동 내용	심리	① 산림복지 이메일서비스 - 내 나무 온라인 테스트	① 나의 나무는? ② 인생 그래프	① 자기암시1	① 자기암시2	① 압화 작품 만들기 ② 인생 Passion쇼 ③ 임산물 차 마시기 (소감나누기)
	신체	- 초접사 씨앗 초대장	① 맨발걷기 ② 탁족	① 경도걷기 ② 스트레칭	① 체력운동 ② 야간걷기	
셀프치유 가이드	(심리) 감정 압화 식물 채집 + (신체) 5분 운동 영상 지원(5종)					

산림치유를 통한 심신건강 관리, 취업의지를 고취하는 프로그램 「다시, 꽃피는 인생」

- 운영목표
- 심리적 자립지원+신체적 회복지원의 5단계 산림치유프로그램으로 부정정서 완화 및 신체능력 회복
 - 숲을 통한 자아탐색, 긍정미래 도출로 자아존중감, 구직효능감 증진을 통한 일상회복 도모

5. 대상지 치유자원 현황 및 분석

- 국립산림치유원은 국민 건강증진을 위해 조성된 산림치유체험 공간으로 백두대간 소백산 자락에 위치한다. 특히 인체 밸런스를 최적으로 유지하는 환경인 해발 약 450~630m에 중산간 기후대로 산림치유의 6대요법 중 기후요법 활용에 용이하다.
- 한국산림복지연구센터 치유자원조사 연구보고서에 따르면, NVOCs의 수종별 평균농도는 편백>소나무>잣나무>낙엽송>활엽수 순으로 높았다. 대상지의 주요 식생으로는 피톤치드 발생률이 높은 소나무, 잣나무 등 침엽수와 벚나무, 층층나무 등 다양한 활엽수가 서식하고 있다.
- 문필지구는 다도·명상 특화시설인 산림치유문화센터를 비롯해 백두대간 천혜의 경관을 담은 데크로드와 향기·맨발치유정원, 자연친화적인 숙소를 기반으로 고품질의 산림치유 서비스를 제공하는 공간이다.

활동 장소	활용 자원			
[1단계] 온라인 (비대면)	생태·문화적으로 나무를 활용한 테스트와 종자 사진을 이용한 활동으로 구성 * 나무, 씨앗 → 식물요법	식물	생태·문화적 특성	적성유형
	취	- 덩굴식물로 성장력이 우수하며 겨울에도 대부분의 줄기가 살아남는 식물		활동형
	회화나무	- 대표적인 학자수로 옛 서원이나 향교에 주로 식재했던 나무		연구형
	느티나무	- 마을을 대표하는 나무로 주로 식재되며 마을주민들의 휴식공간인 나무		지도형
	벚나무	- 봄의 여왕이라고도 불리며 개화 시 뚜렷한 개성과 아름다움이 뚜렷하게 보이는 나무		감각형
	층층나무	- 가지가 층층이 체계적으로 뻗어나가는 나무		체계형
소나무	- 으름, 우두머리를 뜻하는 '솔'이 이름에 붙여진 리더형 나무		관리형	
[2단계] 맨발치유정원		(난이도 하) 자연소재로 발을 자극하여 뭉친 근육을 이완시켜 심신안정과 피로회복을 돕고 발을 담글 수 있는 계곡이 조성되어있는 정원 * 물소리, 음이온, 경관, 맨발지압장 등 → 물요법, 운동요법, 기후요법		
[3단계] 문필 데크로드		(난이도 하) 소백산 종주길을 바라볼 수 있는 무장애 데크로드(약 1.9km)로 다양한 수종으로 둘러싸여 심신을 안정시킬수 있는 숲길 * 바람, 경관, 햇빛, 식물 등 → 정신요법, 운동요법, 기후요법		
[4단계] 두층나무숲길		(난이도 중) 좁은 숲길에 다양한 수종들이 균락을 이루고 있으며 다양한 지형이 조성되어 트레킹을 하기에 적절한 숲길 * 지형, 경관, 바람, 햇빛 등 → 정신요법, 운동요법, 기후요법		
[2~5단계] 산림치유 문화센터		(난이도 하) 실내·외에서 바라보는 수변공간과 더불어 편백나무로 이루어진 공간으로 차를 마시며 심리적 안정감이 향상되는 공간 * 차(茶), 경관 등 → 식이요법, 정신요법, 기후요법		

6. 대상자 분석 및 참여자 선정 기준, 모집방법

○ 대상자 분석

- (사회적 특성)

- 코로나19로 인한 팬데믹 기간 학교·보육 시설의 폐쇄로 자녀 돌봄 의무를 여성이 전담한 비율이 남성과 비교해 3배 더 높아졌으며 이로 인해 여성 실업률이 증가했다(여성고용환경지표 연구보고서, 2022).
- ILO(국제노동기구)에 따르면 코로나19 이후 직장을 잃은 여성 10명 중 9명이 '비경제활동인구'가 됐다. 비경제활동인구는 일할 능력이 없거나, 일할 능력이 있어도 일할 의사가 없는 사람을 뜻한다. 남성은 10명 중 7명만 비경제활동인구로 전환된 것과 대비된다.
- 한국경제연구원에 따르면 2020년 코로나19 여파로 남성의 직장유지율에는 유의미한 영향이 파악되지 않는 반면 여성의 직장유지율은 3.5%씩 낮아졌으며 실직자 10명중 3명은 코로나19로 직장을 잃은 것으로 파악되었다(서울경제, 2022).

[사례1] 여행사 콜센터 상담사로 일하며 초등학교 자녀를 혼자 키우는 A씨(40). 그는 코로나19 사태 이후 1년째 실직과 재취업을 반복하고 있다. 회사가 무기한 휴업에 들어간 이후 생계 유지를 위해 편의점 아르바이트부터 닥치는대로 일을 하지만 학교가 문을 닫을 때는 아이를 돌볼 사람을 구하기 힘들어 어렵게 구한 일자리를 그만 뒤야할 때도 있었다(이데일리뉴스, 2021).

- (심리적 특성)

- “우리나라 사람이 해고나 파면에 대해 느끼는 스트레스 지수는 중병에 걸리거나 중상을 입은 것보다 훨씬 높은 것으로 알려져 있다”며 “사람에 따라서는 일자리를 잃을 수도 있다는 두려움만으로도 극도의 스트레스를 받아 불안장애나 우울증에 시달리기도 한다”고 설명했다(대전을지대학교병원 정신건강의학과 유제춘 교수).
- 해고, 실직 등의 스트레스로 인한 직업성 우울증은 우울한 기분뿐만 아니라 △불안 △초조 △신체적 불편감 △기억력이나 집중력 저하 △수면장애 △짜증과 신경질 등 우울감과 별로 관계가 없어 보이는 여러 가지 신체이상 증세를 동반할 수 있다(뉴스인, 2020).

[사례2] 이번 코로나19 사태로 명예퇴직 대상이 된 윤 씨는 며칠 전부터 잠도 잘 오지 않고, 자더라도 선잠을 자서 제대로 잔 것 같은 기분이 들지 않았다. 새벽부터 잠은 깨지만, 하루를 시작하기가 두려웠다. 아침부터 기운도 없고 피곤하기만 하다는 그는 “몸에 뭔가 이상이 있는 것처럼 열이 있고 한기가 자주 드는데다 뒷목이 빠근하고 약간 어지러운 느낌도 든다”고 털어놓았다(뉴스인, 2020).

- 실직으로 인해 경력이 단절된 상황은 경제적 어려움과 무관하게 공허함과 우울감, 낮은 자존감, 미래에 대한 불안함을 줄 수 있으며 직장여성, 전업주부에 비해 정체성의 혼란을 경험할 가능성이 높고 실직 이전의 일상으로 회복할 수 있을지에 대한 불안함과 긴장을 느낄 가능성이 높다(문지연, 2013).
- 실직, 경력단절 여성을 대상으로 심리적, 사회적 어려움을 해결하고자 도움추구를 하는 경험에 대한 합리적 질적 연구에 따르면 가장 빈도가 높은 도움은 심리적인 도움이 28.2%로 가장 높았다.

○ 프로그램 관련 자문 반영

- (전문가 자문) 의료 및 산림·여성분야 전문가(*여성간호학, 산림치유, 여성단체)로 이루어진 자문위원단에 프로그램 자문 후 환류·보완(22년 6월)

주요 자문의견	보완사항
◎ 실직자의 대상을 세분화하여 특성에 맞게 프로그램 운영 필요	◎ 대상자 유형 분류하여 비슷한 유형 모집 (가족돌봄으로 인한 실직, 동일 직군의 경력을 갖는 집단 등)
◎ 실직자의 특성상 경제적 여유가 없고, 가족돌봄을 해야하는 입장에서 현실적으로 숙박형으로 참여 가능한 대상자가 많지 않을것으로 보임	◎ 당일 회기형으로 개발 * 모집 상황에 따라 숙박형, 당일형으로도 운영

- (시범 운영) 영주 새로일하기센터 연계 센터 정규과정 내 산림치유프로그램 접목하여 코로나19, 육아등으로 경력이 단절된 여성을 대상으로 프로그램 운영(22년 8월)

시범운영 참가자 의견	보완사항
◎ 모든 프로그램이 단체로 이루어지기 보다는 자신에게 집중하고 알아갈 수 있는 단계가 추가되면 좋을 것으로 보임	◎ 산림복지 이메일 서비스를 통해 적성과 자아탐색을 하여 호기심을 증진시키고 참여율을 높이는 프로그램으로 보완

○ 참여자 기준 및 모집방법

- (대상) 코로나19로 인해 경력이 단절된 실직 성인여성 15명(*최대 60명/모둠별 15명)
- 참여자간 라포 형성이 용이하게 유사 직업, 육아, 폐업 등 비슷한 경력단절 사유에 따라 대상자 모집·선정
- * 육아, 가정 여건으로 인해 숙박형 프로그램이 비교적 어려운 것을 고려하여 당일 회기형으로 구성하였으나 대상자 상황에 따라 숙박형으로 운영 가능

구 분	세부 내용
기관·지역 연계 모집	<ul style="list-style-type: none"> ● 지역 여성새로일하기센터, 청년 실업센터 등 기관 연계를 통해 산림복지 이메일 서비스 발송 및 참가자 홍보·모집 ● 백두대간수목원 협력 Art-SEM 사진으로 산림복지 이메일 서비스 내 초접사 씨앗 사진을 활용한 초대장 발송
홍보 방안	<ul style="list-style-type: none"> ● 고용노동부(고용지원센터), 지역 여성새로일하기센터 협력 및 홍보 ● 기관 홈페이지 공고 및 SNS(인스타그램, 페이스북 등) 게시물 활용을 통한 홍보 ● 홍보포스터 제작 및 배너 설치를 통하여 기관 방문고객 대상 홍보

7. 프로그램 실행 계획서

1) 운영 기간 및 운영 형태

- (운영기간) 3월 ~ 11월

- (운영형태) 총 5회기 * 1회기(비대면) + 2~5회기(대면, 당일형)

구분	1단계 [탐색]	2단계 [설계]	3단계 [준비]	4단계 [지지]	5단계 [도약]
	씨앗_숲으로의 초대		잎_숲에서 충전		꽃_숲에서 만개
11:00	[비대면] ① 산림복지 이메일 서비스 (2회) - '내 나무' 온라인 테스트 - 초접사 씨앗 초대장	방문	방문	방문	방문
12:00					
13:00					
14:00		[심리] ① 나의 나무는? ② 인생 그래프	[심리] ① 자기암시1		[심리] ① 압화 작품 만들기 ② 인생 Passion 쇼 ③ 임산물 차 마시기
15:00		[신체] ① 맨발걷기 ② 탁족	[신체] ① 경도걷기 ② 스트레칭		효과성 측정 만족도 진행 및 귀가
16:00		귀가	귀가		
17:00					
18:00		[심리] ① 자기암시2	[신체] ① 체력운동 ② 야간걷기		
19:00					
20:00		[심리] 감정 압화 식물 채집 / [신체] 5분 운동 영상(5종) 지원			
셀프치유					

2) 참가자 특성

- 대상 : 코로나19로 인한 실직 여성(20대 이상 성인여성)

- 인원 : 최대60명(모듬별 15명)

- 특징

- (심리적 특성) 자의가 아닌 사회적 이유로 실직한 상황은 불안, 우울감, 낮은 자존감 등 부정정서를 느끼게 하며 심리적, 사회적 어려움을 해결하고자 경제적, 신체적 도움보다는 심리적인 도움을 추구하는 빈도가 가장 높다.
- (신체적 특성) 사회적 활동이 줄어들면서 신체활동이 저조하여 주기적인 체력운동이 필요하며 점진적 활동을 통해 활력을 되찾을 꾸준한 건강관리가 필요하다. 또한, 경제적 수준이 좋지 않음을 감안하여 값비싼 도구 사용을 지양하고 맨 몸으로 일상생활에서 가능한 수준의 운동 지원이 요구된다.

3) 회기별 운영 장소 및 주요 치유자원

- 위치 : 국립산림치유원 문필지구(경상북도 예천군 효자면 은풍로 1088-119)

- 주요 식물자원

- (적성Test 인자) 칙, 회화나무, 느티나무, 벗나무, 층층나무, 소나무
- (임산물차(茶) 인자) 생강나무, 산국, 배초향, 둥굴레, 조릿대 등


회기	장소(숲길/공간)	주요 치유인자
1회기 [탐색]	온라인(비대면)	산림복지 이메일 서비스 활용 (식물자원) '내 나무'의 초접사 종자 사진
2회기 [설계]	맨발치유정원	(식물자원) 소나무, 벗나무, 배초향, 생강나무, 느티나무 등 (기타자원) 지압장, 물(계곡), 경관, 햇빛, 바람, 청각자원(물소리) 등
3회기 [준비]	문필 데크로드	(식물자원) 회화나무, 칙, 느티나무, 벗나무, 소나무 등 (기타자원) 경관, 햇빛, 바람, 청각자원(새, 물소리) 등
4회기 [지지]	두충나무숲길	(식물자원) 둥굴레, 층층나무, 소나무, 칙, 회화나무, 두충나무 등 (기타자원) 지형, 경관, 청각자원(새, 물소리), 피톤치드
5회기 [도약]	산림치유문화센터	(식물자원) 차나무, 소나무, 벗나무, 둥굴레, 조릿대 등 (기타자원) 경관, 바람, 햇빛, 청각자원(새소리) 등

4) 프로그램 일정



회기	운영유형	소요시간	활동구분	단위별 활동	안전 지도사항
1회기 [탐색]	비대면	온라인	심리	산림복지 이메일서비스(2회)	-
				- '내 나무' 온라인 테스트	-
				- 초접사 씨앗 초대장	-
2회기 [설계]	대면	30min	심리	나의 나무는?	- 뱀, 해충, 알리지 식물 주의 - 당뇨병, 피부질환자 주의
		30min	심리	인생 그래프	
		90min	신체	맨발걷기	
		30min	신체	탁족	
3회기 [준비]	대면	60min	심리	자기암시1	- 뱀, 해충, 알리지 식물 주의 - 유연성에 따른 난이도 조절
		60min	신체	경도걷기	
		60min	신체	스트레칭	
4회기 [지지]	대면	60min	심리	자기암시2	- 신체능력에 따른 난이도 조절
		60min	신체	체력운동	
		60min	신체	야간걷기	
5회기 [도약]	대면	90min	심리	압화 작품 만들기	-
		30min		인생 Passion 쇼	
		60min		임산물 차 마시기	
셀프 치유	비대면	-	심리	감정 압화 식물 채집	-
		5min	신체	5분 운동 영상(5종) 지원	

8. 단위 프로그램 세부 계획서

단위프로그램명	[탐색] 씨앗 숲으로의 초대		
치유단계	1단계 [탐색]	치유장소	온라인(비대면)
치유시간	-	참가인원	최대 60명(모둠 당 15명)
치유목표	- 식물을 연계한 적성 탐색으로 숲으로의 호기심을 증진하고, 참가자의 캠프 참가를 독려한다.		
활동시기	- 3월~11월		
준비물	- 인터넷 접속이 가능한 PC 또는 휴대용 단말기		
기대효과	- 나의 적성과 유형을 파악하여 나를 투영할 수 있는 식물을 통해 숲에 대한 흥미를 유발하고 자아를 탐색한다.		
프로그램 진행시 유의사항	- 연령대가 높은 참가자에게는 카카오톡 서비스 등을 활용하여 지원		
치유 활동 내용		소요시간(분)	
도입	1. 참가자에게 첫 번째 산림복지 이메일서비스 발송 ○ 캠프 소개와 홀랜드 진로 적성 검사 기반 '내 나무 찾기 테스트'에 접속할 수 있는 QR 코드 또는 URL을 참가자에게 전달한다.		-
전개	1. 홀랜드 진로 적성 검사 기반 '내 나무 찾기 테스트' 참여 ○ 홀랜드 이론의 6가지 유형 중 나의 나무 유형을 확인한다.		
	홀랜드 진로 적성 검사 결과(6가지 유형)에 따른 '내 나무 찾기 테스트'		
	활동형 [침]	· 대체로 성실, 솔직하며 직선적이고 말수가 적은 편 · 신체적 기능이나 전문성을 발휘하는 활동을 선호 · 덩굴식물로 성장력이 우수, 겨울에도 대부분의 줄기가 살아있음	
	연구형 [회화나무]	· 논리적, 분석적 성향으로 학구적이며 지적 자부심이 있음 · 대표적인 학자수(樹)로 옛 서원이나 향교에 주로 식재	
	지도형 [느티나무]	· 사람과 교류를 좋아하며 이해심이 많고 봉사 정신이 높음 · 마을을 대표하는 나무로 마을주민들의 휴식 공간이 되어줌	
	감각형 [벚나무]	· 예술적 미적 감수성과 상상력이 풍부하고, 개성적이며 독창적 · 봄의 여왕, 개화 시 뚜렷한 개성과 아름다움을 보이는 나무	
	체계형 [층층나무]	· 원칙에 따라 정확하고 계획성 있게 관리하는 일을 선호 · 가지가 층층이 체계적으로 뻗어나가는 나무	
	관리형 [소나무]	· 적극적이며 열성적인 지도능력, 설득력을 갖춘 · 으뜸, 우두머리를 뜻하는 '솔'이 이름에 붙여진 리더형 나무	
○ 참가신청 구글폼(개인정보, 내 나무 등)을 입력 송부한다.			

	<p>2. '초접사 씨앗' 초대장(두 번째 이메일서비스) 발송 ○ 강사는 각 참가자의 홀랜드 이론 유형에 맞는 '내 나무' 종자(씨앗)의 초접사 사진이 담긴 초대장을 참가자에게 전달한다.</p> <p>* 초대장 내에는 캠프 일정 및 안내문 포함</p>  <p>[나무 종자의 초접사(sem) 사진 예시]</p>	
마무리	1. 두 번의 산림복지 이메일서비스의 정보를 기반으로 대면 캠프에 참석한다.	

단위프로그램명	[설계] 씨앗 숲으로의 초대		
치유단계	2단계 [설계]	치유장소	(실내)소통방 (실외)맨발치유정원
치유시간	3시간	참가인원	최대 60명(모둠 당 15명)
치유목표	- 지친 심신을 흘려보내고 '나의 미래'를 설계하며 부정정서를 완화한다.		
활동시기	- 3월~11월		
준비물	- 종자 사진, 종이, 볼펜, 색연필, 해충기피제, 구급약		
기대효과	- '나의 성장을 꿈꾸는 기회'를 통해 부정정서를 완화하고, 숲속 활동으로 심신을 회복한다.		
프로그램 진행시 유의사항	- 뱀, 해충, 알러지를 일으키는 식물을 주의한다. - 당뇨병, 피부질환, 발에 상처가 있는 경우 맨발걸기를 삼간다. - 탁족 진행 시 미끄러짐 등 안전사고 발생에 주의한다.		
치유 활동 내용			소요시간 (분)
도입	1. 인사 나누기 및 프로그램 소개 2. 참가자 인원 확인 및 환자 파악 3. 유의사항 등 안전교육 실시		10
전개	1. 나의 나무는? ○ 산림복지 이메일서비스로 받은 씨앗사진을 통하여 '내 나무'의 정체성을 알아본다. - 나무의 생태문화적 특성과 자신의 적성을 이해한다. - 내 나무의 해당하는 꽃을 모티브로 압화 작품을 마지막 회차에 완성할 수 있도록 안내한다. ○ 씨앗에서 나무가 되기까지 경험하는 성장인자(햇빛, 물)와 역경인자(바람)가 있듯 삶도 비슷하다는 것을 깨닫게 한다.		50
	2. 인생 그래프 ○ '나의 삶을 돌아보고, 미래를 설계하며 산의 지형과 닮은 인생 그래프를 그린다. - 나의 성장을 기대하며 부정정서를 완화한다.		110
3. 맨발걸기 ○ 맨발걸기 전 준비운동으로 부상을 방지한다. ○ 양말과 신발을 벗고, 낮은 감각에 익숙해지도록 숲을 천천히 걸어본다. ○ 황토볼, 화산석 등 지압물을 맨발로 밟으며 감각을 활성화시킨다. ○ 굳어있던 몸과 마음을 조금씩 이완시키며 숲을 받아들인다.			
4. 탁족 ○ 계곡의 흐르는 물소리에 집중하며 편안히 호흡한다. ○ 계곡에서 탁족을 하며, 지쳐있는 몸과 마음을 회복한다. - 발에 묻은 흙이 씻겨나가듯, 걱정과 피로 또한 씻겨나간다는 '심상화'를 한다. ○ 주의를 환기하며, 나의 미래에 대한 새로운 마음을 다진다.			
마무리	1. 프로그램 활동 회상 및 소감 나누기 2. 마무리		10

단위프로그램명	[준비] 잎 숲에서 충전		
치유단계	3단계 [준비]	치유장소	문필 데크로드
치유시간	3시간	참가인원	최대 60명(모둠 당 15명)
치유목표	- 부정적 자기암시를 깨닫고 가벼운 신체활동으로 긍정으로의 변화를 준비한다.		
활동시기	- 3월~11월		
준비물	- 요가매트		
기대효과	- 부정에서 긍정감정으로의 변화 발판을 마련하고 가벼운 신체활동으로 심신을 충전한다.		
프로그램 진행시 유의사항	- 뱀, 해충, 알러지를 일으키는 식물을 주의한다. - 스트레칭 시 유연성에 따른 난이도를 조절한다.		
치유 활동 내용			소요시간 (분)
도입	1. 담당자 소개 및 인사 2. 프로그램 소개 및 유의사항 안내		10
전개	1. 자기암시1 ○ 눈을 감고 평소에 했던 생각들을 정리한다. - 부정적인 생각이 떠오른다면 잠시 멈춰 숨을 고른다. ○ 부정적인 자기 암시를 자각하고 멈추려는 노력을 한다. - (예시) '쓸데없는 걱정을 하고 있으니 멈춰야지' 등의 긍정적인 생각 ○ 부정적 자기 암시를 멈추는 문장을 만들어, 입 밖으로 20번 되뇌인다. * 부정적 생각이 떠오를 때마다 문장을 되새긴다.		50
	2. 경도 걷기 ○ 데크로드를 가볍게 산책하며 신체를 조금씩 움직인다. - 머리부터 발까지 천천히 신체의 움직임을 느끼며 걷는다. - 완보(분당 50~60m)에서 산보(분당 60~70m) 수준으로 이동한다. - 걸으면서 숲의 경관을 바라본다.		110
3. 스트레칭 ○ 숲 속에서 호흡을 하며 피톤치드를 마시고 숨을 고른다. ○ 목, 어깨, 허추를 조금씩 움직이며 관절 가동범위를 파악한다. ○ 상체에서 하체로 내려오며 몸을 천천히 움직여 이완한다. - 머리 두드리기 → 목운동 → 어깨틀기 → 허리 돌리기 → 무릎 돌리기 → 발목 돌리기 → 기지개켜기			
 			
마무리	1. 소감나누기 2. 마무리		10

단위프로그램명	[지지] 잎 숲에서 충전		
치유단계	4단계 [지지]	치유장소	두충나무숲길
치유시간	3시간	참가인원	최대 60명(모둠 당 15명)
치유목표	- 긍정적 자기암시와 신체를 활동을 통해 자아존중감을 향상시킨다.		
활동시기	- 3월~11월		
준비물	- 요가매트, 랜턴		
기대효과	- 긍정 자기암시로 '나'를 지지하고 체력운동을 통해 신체를 단련하여 심리 신체적 자립을 준비한다.		
프로그램 진행시 유의사항	- 뱀, 해충, 알러지를 일으키는 식물을 주의한다. - 스트레칭시 유연성에 따른 난이도를 조절한다.		
치유 활동 내용		소요시간 (분)	
도입	1. 담당자 소개 및 인사 2. 프로그램 소개 및 유의사항 안내 3. 안전교육 실시	10	
전개	1. 자기암시2 ○ 부정적 자기암시를 합리적으로 반박한다. - (예시) '실적을 한건 내가 통제할 수 있는 건 아니야' ○ 부정적 자기암시를 긍정적 자기 암시로 대체한다. - (예시) '끝까지 포기하지 않는 게 성공하는 것이다' ○ 긍정적 자기 암시문을 정리하고, 입 밖으로 20번 되새긴다.	50	
	2. 체력 운동 ○ 숲속에서 피톤치드를 마시며 호흡한다. ○ 근력강화에 도움이 되는 동작들을 반복하며 코어근육을 강화한다. - 체간운동, 버드독, 버피테스트로 상하체 전반을 자극하는 전신 맨몸 운동을 한다. 3. 야간 걷기 ○ 말없이 숲길을 걸으며 신체적 반응을 세세히 살펴본다. ○ 어두워야 별이 밝게 빛나듯 어둠에서 자신에게 가장 빛날 순간을 탐색한다. ○ 참가자들이 원형으로 모여 서로의 감정을 공유한다. ○ 밤하늘을 올려다보며 서로의 꿈을 응원한다. - 서로의 꿈을 언급하면 '너의 가장 빛날 순간을 응원해' 라고 답해준다.	110	
마무리	1. 소감나누기 2. 마무리	10	



단위프로그램명	[도약] 꽃 숲에서의 만개		
치유단계	5단계 [도약]	치유장소	산림치유문화센터 (다도실, 야외숲길)
치유시간	3시간	참가인원	최대 60명(모둠 당 15명)
치유목표	- 나의 나무 꽃 압화 작품을 완성하고 서로의 미래를 응원하며 구직효능감을 증진한다.		
활동시기	- 3월~11월		
준비물	- 압화북, 액자, 필기구, 용지, 임산물차(배초향, 둥굴레, 산사나무 등), 다기구 등		
기대효과	- 규칙적으로 해오던 활동을 끝맺음하는 단계로 서로 응원하며 취업의지를 고취한다. - 차 마시기 활동을 통해 심신을 진정하고 스트레스를 해소할 수 있음을 강조하여 일상생활에서도 활용할 수 있음을 전달한다.		
프로그램 진행시 유의사항	- 즐거운 분위기에서 참가자 모두 함께 할 수 있도록 독려한다. - 임산물 알레르기가 있는 사람이 있을 수 있으므로 성분을 확인 후 섭취한다.		
치유 활동 내용		소요시간(분)	
도입	1. 인사 및 프로그램 소개 2. 참가자 인원 확인 및 환자 파악	10	
전개	1. 압화작품 만들기 ○ 셀프치유(감정압화 식물채집활동)로 지속적으로 수집 보관한 압화북을 보고 참여를 회기한다. ○ 나의 나무에 해당하는 꽃을 압화 액자를 만들고 긍정적 자기암시 메시지를 담는다. ○ 완성된 작품을 가지고 숲길로 가서 작품을 전시한다.	80	
	2. 인생의 Passion(열정)쇼 개최 ○ 작품이 전시된 길을 런웨이(run way)처럼 걸으며 모두가 주인공이 되는 '인생 Passion쇼'를 열어 서로의 미래를 응원하는 자리를 마련한다. ○ 함께했던 참여자 간의 서로의 미래를 응원하며 꽃가루를 뿌리며 피날레를 장식한다.	30	
	3. 임산물 차(茶) 마시기 ○ 일상에서도 스스로 스트레스를 관리할 수 있는 진정에 효과가 있는 임산물 차를 설명하고 각자 원하는 차를 고른다.		
	* 생강나무 : 혈액순환, 소화불량, 진정효과 있음 배초향 : 불안감, 우울감 등 저하하는 심신안정에 좋음. 둥굴레 : 스트레스 해소와 불면증에 좋고, 항산화 작용을 함. 조릿대 : 신경을 안정시키고 비만 등에 좋음. 산국 : 해열 진정작용을 함.		

다시, 꽃피는 인생

우경안·신혜림·이기현

○ 후각과 미각을 자극하며 차를 우려 마시고, 미래의 꽃피울 나의 미래를 공유한다.



50

마무리

1. 마무리
2. 캠프 소감나누기 및 일상생활에서 실천 유도

10

단위프로그램명	[셀프치유 가이드]		
치유단계	매회	치유장소	개인 주거 환경·도시숲
치유시간	-	참가인원	최대 60명(모둠 당 15명)
치유목표	- 참여율 증진 및 일상생활 속 회복 도모		
활동시기	- 3월~11월		
준비물	- [심리] 압화복, 자연물 / [신체] 요가매트, 가벼운복장		
기대효과	- 반복하는 시간 등 질서 있는 활동을 통해 불규칙적인 생활을 규칙적인 삶으로 도모한다. - 신체, 심리적으로 돌볼 수 있는 활동을 제공함으로써 무기력함에서 벗어나 건강한 일상으로 회복하도록 한다.		
프로그램 진행시 유의사항	- 목표를 명확하게 전달하여 꾸준히 할 수 있도록 동기를 부여한다. - 현실적인 상황에 맞춰 규칙적으로 행동에 옮길 수 있도록 안내한다. - 체력상태에 맞춰 운동강도를 조절하고 무리한 동작으로 몸을 상하지 않게 한다.		
	치유 활동 내용		소요시간 (분)
도 입	1. (공통) 프로그램 소개 및 유의사항 전달 2. (심리) 독성 식물 유의 등 식물 수집 방법 안내 3. (신체) 건강 상태 체크 등 부상 예방 방법 안내		-
전 개	(심리) 감정 압화 식물 채집 1. 산책과 식물 채집 ○ 일상 속 산책활동을 통해 그날의 기분을 담은 자연물을 채집한다. - 식물의 수피, 꽃, 잎 등 다양한 부분을 관찰 수거하고, 일부러 채취하는 것을 지양한다. 2. 압화복 만들기 ○ 가져온 식물을 다듬어 습자지가 있는 압화복에 보관한다. - 식물을 잘 펴서 두꺼운 책자 등 무게가 있는 물건을 활용해 눌러 건조한다. - 수분이 너무 많은 식물의 경우에는 건조가 잘 되지 않을 수 있다. - 5단계에 압화작품을 만들기 위해 꾸준히 수집한다.		-
	(신체) 5분 운동 영상 지원(5종) 1. 스스로 편한 시간으로 규칙적인 시간을 정한다. 2. 신체운동하기 ○ 영상을 시청하기에 앞서 요가매트에 앉아 호흡한다. ○ 신체 운동 영상을 시청하며 따라한다. - 이완스트레칭 → 근력강화에 도움이 되는 단계별 영상을 지원한다.		-
	* 이완운동1 : (기본) 머리 두드리기, 목운동, 허리돌리기, 발목 이완 이완운동2 : 의자에 앉아서 하는 목운동, 어깨틀기, 기지개 켜기 체력운동1 : 코어 강화에 좋은 체간 운동 체력운동2 : 하체 순환을 돕는 버드독 운동 체력운동3 : 전신에 활력을 주는 버피테스트		
마무리	1. 일상생활에서 실천 유도 (꾸준히 실천하고 동기부여를 가질 수 있도록 독려한다.)		-

우수상

숲속 뇌테크 8주 88

김인정



<뿌리 깊은 나무는 여름 하나니>
숲속 뇌테크 8주 88

개발자: 김인정

형 태	16회기 연속형(당일형) 8주 x 2회		활동시간	3시간
기 간	2022년 3월~6월, 9~10월		참가비	4만원 (주당 5천원) - 나무 심기 비용으로 사용
목 적	동네 숲에서 걷기체력과 인지기능을 높여 치매를 예방하고 지속적인 실천을 생활화한다.			
치유 대상	연령 및 계층	65세 ~ 80세 남녀		
	모집 기준	- 동네 산책 기준 쉬지 않고 30분 이상 걷기 가능 한 분 - 무릎,허리, 기타 질환자의 경우 의사의 야외 걷기 권유 받으신 분 - 흡연자의 경우 숲에서 3시간 동안 금연 가능하신 분		
	인 원	15명 내외		
치유 목표	<ul style="list-style-type: none"> · 숲에서 걷기의 유익함과 재미를 경험하고 운동감각을 높인다. · 걷기를 생활화 하여 걷기 ⇔ 일상생활체력 증진 ⇔ 치매예방의 선순환구조를 만든다. · 숲에서 오감, 체감각, 운동감각과 인지기능을 향상시켜 치매를 예방한다. · 숲에서 치매예방 키워를 9가지를 경험하고 일상에서 지속적인 실천을 생활화한다. 			
치유 장소	위치	강원도 춘천시 퇴계동 산44 (국사봉 자락)		
	특징	도심에서 가까우며 한적하고 숲길에 어르신들 걷기에 용이함		
	주요 생태자원	소나무, 참나무속, 진달래, 생강나무 등 혼효림과 잣나무 단순림 군락		
	주요시설	인공시설은 없으며, 걷기 연습장& 다용도 활동장소 2곳, 숲길 3노선, 잣나무 군락지 등		
	프로그램 실행 노선 별 특징 및 치유 인자 개요	<p>참나무 광장</p> <p>원형 코스와 공터 - 나무와 어우러진 자연스런 공간 - 걷기 연습, 준비 & 근력 운동, 휴식 및 기타 다용도 활동 장소</p> <p>1노선</p> <p>고사리길 ~ 호르르길 ~ back세길 ~ 보름달 언덕 - 고사리밭 사이로 난 오솔길, 경사도 1등급 - 능선으로 오르는 지그재그로 난 짧은 오솔길, 경사도 1등급 - 소나무가 멋진 폭1m 정도의 척추처럼 뻗은 능선길, 1+2등급(5m)</p> <p>보름달 언덕</p> <p>평지 언덕 - 지름 5mx8m정도 타원형 공간, 굵은 마사로 맨발 자극이 좋음 - 걷기 연습 및 다용도 활동 공간</p> <p>2노선</p> <p>백호길 ~ 풀내음길 ~ 잣나무숲 - 언덕에서 우편 능선으로 이어지는 오솔길, 경사도 1+3등급(10m) - 능선과 비탈길, 경사도 1등급+2등급(10m)</p>	<p>위요 햇빛</p> <p>지형 향기</p> <p>위요 햇빛</p> <p>지형 향기</p>	

	잣나무숲	잣나무 군락지 - 20명 정도 휴식이 가능한 아늑한 공간		향기
	3노선	청룡길 ~ 2back세길 - 언덕에서 좌편으로 주등산로로 연결되는 오솔길, 경사도 1등급 - 구간구간 경사도 3등급과 계단이 포함된 국사봉 주 등산로		지형 향기
프로그램 특징	<ul style="list-style-type: none"> · 생활권 숲에서 숲 플러스 걷기, 치매예방 효과를 경험하고 생활화 함 · 치매예방을 위한 정보를 놀이와 활동으로 자연스럽게 전달하고 생활화 함 · 다양한 자극을 통해 오감,체감각,운동감각 등 신경세포 활성화 함. 			
치유 활동 (주 2회)	회기	활동 장소	회기별 목표	주요 활동내용 (시기, 날씨에 따라 변동)
	1주 ~ 8주	참나무 광장 ~ 보름달 언덕 ~ 잣 숲	<ul style="list-style-type: none"> · 감각세포 늘리기 · 근력,균형감각,유연성 향상 · 내말김 이완과 각성 	<ul style="list-style-type: none"> · 태핑운동(몸 톡톡 두드리기) · 낙상 예방 걷기와 어깨 운동(미니댄스) · 일향기 냄새포, 썰세포와 차마시기, 스마일 안면신경 · 마사지와 놀이&운동 - 등, 손, 발, 목 /눈,코,입안,안면 · 숲 플러스 걷기(다양한 걷기와 응용, 인지능 향상) · 오감세포와 숲 크게 보기 · 호흡과 상체 유연성 UP · 지피지기 1-지켜라(근육,뼈: 스트레칭&강화운동) 2-놀러라(대인관계: 상호 놀이와 활동) 9-농아라(격정: 숲에게 맡기기,고요한 뇌)
	1주 ~ 2주	참나무 광장 ~ 보름달 언덕 ~ 잣 숲	<p>< 살금살금 스타트업 ></p> <ul style="list-style-type: none"> · 숲 탐색, 안전 등 적응 · 걷기 평생학습 1학년 · 감각세포 100만 픽셀업 · 지피지기 치매 평생정보 	<ul style="list-style-type: none"> · 지피지기 치매 평생정보 - 치매 예방 키워드 카드 놀이, 실천 만다라트 - 호문쿨루스 퍼즐 놀이(순.발.입.뇌의 관계) · 걸어서 뇌까지 - 걷기 근력키우기 1단계 - 걸음마(착지 인지: 뒤꿈치 밀기&뒤꿈치 닿기)
	3주 ~ 4주	참나무 광장 ~ 보름달 언덕 ~ 잣 숲	<p>< 사뿐사뿐 재미업 ></p> <ul style="list-style-type: none"> · 걷기 평생학습 2학년 · 감각세포 200만 픽셀업 · 지피지기 활용 	<ul style="list-style-type: none"> · 걸어서 뇌까지 - 걷기 근력키우기 2단계 - 걸음마2(착지 인지: 3단 걷기), 걷기+(교정.응용) · 지피지기3-피해라(눈읽기, 무관심) 5-따라해라(좋은거.공감 : 거울뉴런+감수성)
	5주 ~ 6주	참나무 광장 ~ 보름달 언덕 ~ 잣 숲	<p>< 성큼성큼 점프업 ></p> <ul style="list-style-type: none"> · 걷기 평생학습 3학년 · 감각세포 300만 픽셀업 · 지피지기 활용 	<ul style="list-style-type: none"> · 걸어서 뇌까지 - 걷기 근력키우기 3단계 - 걸음마3(호흡: 비행기 걷기), 걷기+(교정.응용) · 균형감각 걷기&놀이 1, 2 · 지피지기4-깨워라(잠자는 뇌: 소리와 미주신경) 6-써라 (골고루: 거꾸로,양손) 7-해라 (요리: 숲을 담은 새참)

7주 ~ 8주	참나무 광장 ~ 보름달 언덕 ~ 잣 숲	< 영클성클 평생업 > · 걷기 평생학습 4학년 · 감각세포 400만 픽셀업 · 지피지기 활용	· 걸어서 뇌까지 · 걷기 근력키우기 4단계 · 걸음마 1~3 종합과 응용 · 균형감각 걷기&놀이 3, 4 · 지피지기 8-살자(동글게: 써클댄스, 메디슨 휠) · 자조모임 만들기, 졸업식
---------	-----------------------	---	--

치유 효과 검증 방법

* 사전-사후 측정
1) 국민체력100 인증센터(춘천체력인증센터) - 노인기(만65세) 체력측정 상하지 근력, 평형성, 유연성, 심폐지구력, 협응력
2) 노인인지기능검사 - 춘천시보건소, 춘천치매안심센터

* [치매를 부탁해] 도서와 동영상 다수 - 이은아 신경과 전문의
* 국립산림치유원 경도인지장애 60세 이상 26명 대상 산림치유 효과 분석 결과 (20.8.14. ~10.26)
- 인지기능과 기억력이 5.3% 향상
- 치매 유발할 수 있는 우울한 감정과 부정적인 감정 22.1% 감소하는 등 기분장애 49.8% 감소
- 전반적인 체력 42.2%, 상하체의 근력(24.8% 향상), 보행시간(9.3% 속도 상승) 증가
* +9.5치매예방운동포럼 자료 - 치매예방 운동의 생활화를 위한 점진적 전략
- 심폐능력, 협응력, 지구력, 근력 등 운동기능적인 부분들의 개선으로 인지 능력상승
- 미국 NIH(미국 보건과 헬스 관련 권위있는 연구 기관) 연구 결과 심폐 체력이 뇌의 볼륨과 인지 퍼포먼스, 기억력 향상에 효과적임. 근력도 중요하지만 심폐체력은 뇌에 혈액과 산소 공급을 직접적 책임, 얹아지는 뇌의 피질을 두껍게 만들
- 손성준 차의과학대학교 운동과 치매 발병률 추적연구결과 (1년에 5만명 치매예방 가능) 30~60분 운동시간, 개인 보다는 그룹운동, 주 3회 이상 생활 속 꾸준한 예방 운동 강조
* 노인 65세 이상 신체활동 지침(한국건강증진재단) - 유산소 운동, 근력 운동, 평형성 운동

참고 자료

표 25. 노인의 유산소 신체활동 강도 별 자각강도와 활동 예시

자각강도	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	비고
중강도 신체활동					상당히 많이 뛰는 또는 호흡이 약간 가쁜 상태						
고강도 신체활동						상당히 많이 뛰는 또는 호흡이 많이 가쁜 상태					
활동예시	유산소 취침			걷기 정보기	자전거타기 전공필수기 댄스스포츠 수영, 태극권	등산(비탈)	등산(오르막 조강)				

* 보건복지부와 한국건강증진개발원 - 한국인을 위한 걷기 가이드라인(18-64세)
- 걷기 활성화를 통해 신체활동을 꾸준히 하여 질병을 예방하고 국민 건강 증진
- 걷기량, 올바른 걷기방법, 주의사항 등 누구나 쉽게 익힐 수 있는 걷기 실천방법 제시
- 규칙적인 걷기는 모든 사망 위험 감소, 비만 위험 감소,
8대 암 및 심장병·뇌졸중·치매·당뇨병 등 질환 발병위험 감소 효과
우울증 위험 감소와 수면의 질을 향상시켜 정신건강 증진 기여하고, 인지기능 향상 효과

* 기타
- 걷기만 해도 치매는 개선된다. 치매예방을 위한 두뇌성형, 운동화 신은 뇌, 맨발로 뛰는 뇌, 뮤지코필리아, 평생 걸을 수 있는 엉덩이 건강법, 등면역, 호흡의 기술 등 뇌, 걷기, 운동 등 관련 도서 다수
- 대한걷기협회, 대한걷기연맹 교육 내용

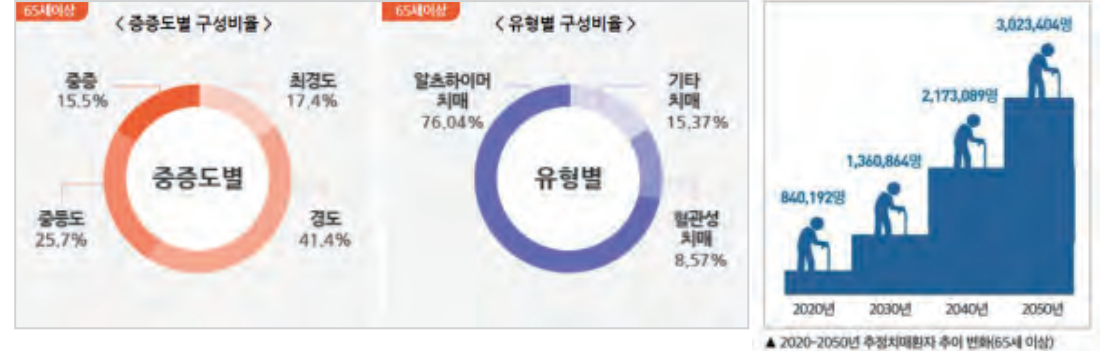
<뿌리 깊은 나무는 여름 하나니>
숲속 뇌테크 8주 88
프로그램 세부 계획서

1. 프로그램 개발 배경, 필요성

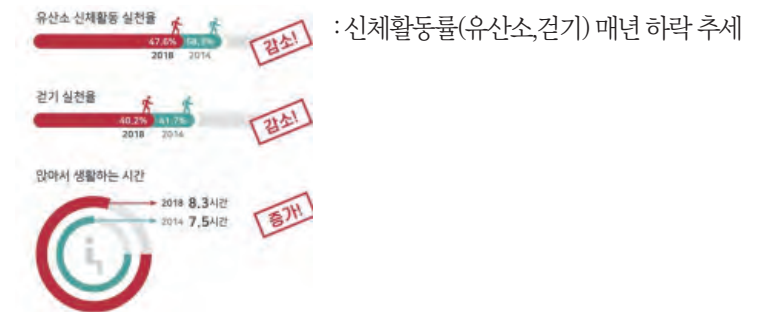
- 1) 평균수명과 노인 인구 증가, 치매유병률과 치매관리비용 증가
- 2) 코로나 장기화로 인한 대인관계, 외부활동, 신체활동 감소로 인한 면역력 저하, 근소실, 고립감과 우울감은 치매발생 위험성을 높임
- 3) 보건복지부 제4차 치매관리종합계획(21~25년) 선제적 치매 예방·관리, 초기 집중 투입목표에 부흥
- 4) 성인의 경우 앞서서 생활하는 시간은 길어지고 신체활동률(유산소, 걷기) 매년 하락 추세임
- 5) 치유의 숲은 생활권에서 접근이 쉽지 않아 치매예방을 위한 운동을 생활화하기 어려운 반면, 접근이 용이한 생활권 숲은 산림치유프로그램에 참여하기 쉬우며, 프로그램 종료 후에도 자조 모임 구성하는 등 숲길 걷기를 기반으로 생활체력 증진과 치매를 예방함.

※ 노인 인구와 치매관리비용 2021년 기준 <자료 중앙치매센터>

- 전국 65세 이상 노인인구 8,577,830명 : 남 38.3%, 여 61.7%
(85세 이상 37%, 80~84세 27%, 70~79세 29%, 65~69세 4.4%)
- 치매관리비용 18,719,859백만원
65세 이상 전국 추정치매환자수 886,173명 (추정치매유병률 10.33%)
강원도 추정치매환자수 35,921명 (추정치매유병률 11.1%, 전국에서 6번째로 높음)



※ 보건복지부 질병관리본부, 2018 국민건강통계



2. 프로그램 목적

동네 숲에서 걷기체력과 인지기능을 높여 치매를 예방하고 지속적인 실천을 생활화한다.

3. 치유 목표

- 1) 숲에서 걷기의 유익함과 재미를 경험하고 운동감각을 높인다.
- 2) 걷기를 생활화하여 걷기 ⇔ 일상 생활체력 증진 ⇔ 치매예방의 선순환구조를 만든다.
- 3) 숲에서 오감, 체감각, 운동감각과 인지기능을 향상시켜 치매를 예방한다.
- 4) 숲에서 치매예방 키워드 9가지를 경험하고 일상에서 지속적인 실천을 생활화한다.

숲속 뇌테크 네트워크

감각+운동신경 활성화, 자율신경 안정화

바람, network

뿌리 깊은 나무는 바람에 아니 밀세

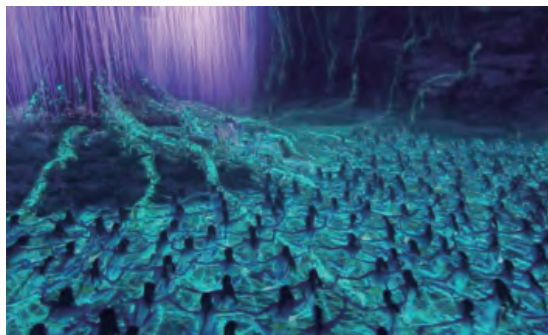
치매예방 키워드

인지 + 심폐순환 + 심폐체력

감각세포 자극

숲 + 프로그램 + 걷기

※ 건강한 나무+숲은 건강한 사람+사회(공동체) 닮았으며, 신경세포, 네트워크가 건강하다.



영화 아바타 숲의 생태학

“그들은 모두 살아 있어.
 인간 신경세포처럼 한 그루가 전체 나무와 소통해”
 미신에 대해 말하는게 아니에요.
 숲의 생태학에 대해서 말하는 거라고요.
 나무들의 뿌리가 전기화학적으로 소통해요.
 인간 신경세포의 시냅스처럼요.
 일종의 네트워크라고요.
 데이터와 메모리를 주고받는다구요.”



수전 시머드 Wood Wide Web, Mother trees

나무와 균근의 상호작용은 신경망에 해당
 식물은 서로의 상태를 인지, 상태따라 행동 변화
 자연계의 모든 나무들은 균사체로 연결되어
 소통하며 공동 운명체로 기능 그늘진 곳의 어린
 묘목이 도태되는 것이 아니라 키 큰 나무들에게서
 양분 제공 받음
 종 내에서 뿐만 아니라 종 사이에서도 일어남
 생태적, 구조적 다양성을 창조 산불, 벌레, 폭풍같은
 예기치 못한 사태로부터 견딜수 있는 숲의 복원력
 창출



이토록 뜻밖의 뇌과학

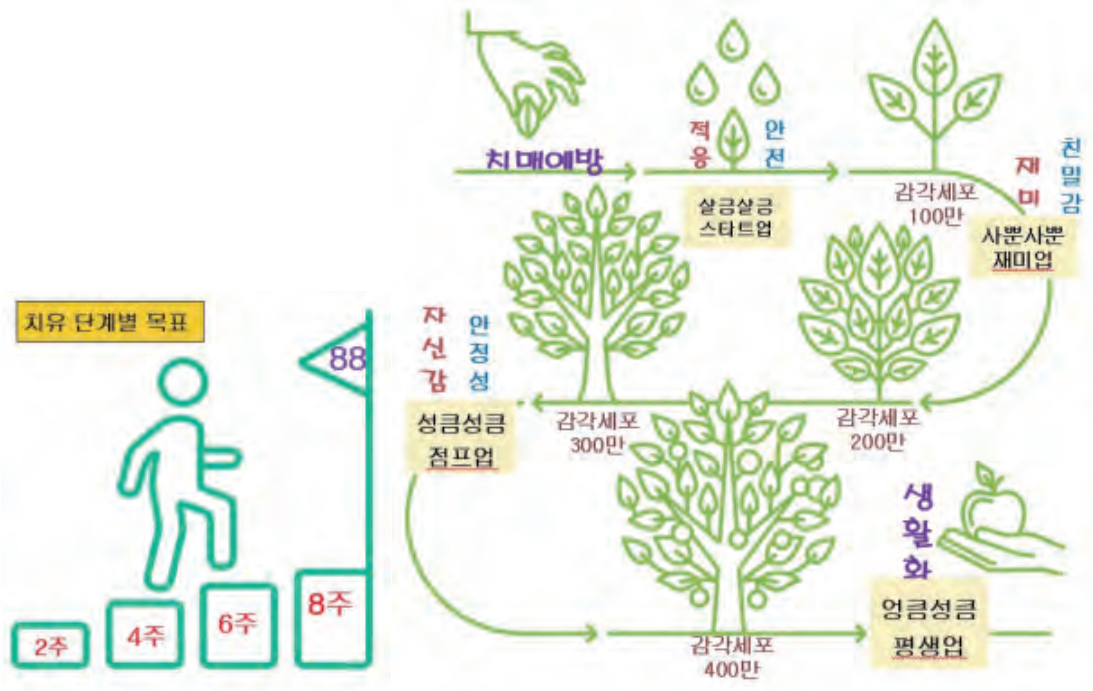
신경세포는 작은 나무처럼 생겼다.
 수상돌기라고 불리는 무성한 가지들은
 다른 신경세포로부터 신호를 받고
 축삭이라고 불리는 줄기는 그 뿌리들을 통해
 다른 신경세포에게 신호를 보낸다.
 1280억개 신경세포 밤낮으로 쉬지 않고 통신
 하나의 신경세포가 발화하면
 전기신호가 줄기를 타고 뿌리까지 내려가
 뿌리에게 시냅스로 화학물질을 방출하도록 한다.



움직임, 걷기의 뇌과학

뇌-몸-정신은 하나의 시스템으로 서로 연결
 뉴런은 자극을 더 자주 주고 받을수록(점화)
 돌기가 더 촘촘. 단단해지고 시냅스 수 불어나고
 자극이 없으면 쪼그라 든다.
숲속 뇌테크(네트워크)
 숲은 다양하고 때때로 변화하는 자극이 풍부함
 한 발 한 발 걸을 때마다 땅과 발을 연결하고, 발과
 몸(뇌,나)를 연결하고 자연과 보이지 않는 경이로운
 세계로 연결

4. 치유 단계별 목표



치유활동명	치유 단계	
살금살금 스타트업	숲을 익히고 걷기와 운동을 안전하게 할 수 있음을 경험 - 몸과 숲에 적응하는 단계, 감각세포 100만 픽셀업	치매예방 정보 ↓ 치매예방 활동 경험.이해 ↓ 치매예방 생활화
사뽀사뽀 재미업	숲-걷기-운동과 참여자들과 친밀감을 느끼면서 적극적으로 참여함 - 몸과 숲에 재미가 생기는 단계, 감각세포 200만 픽셀업	
성큼성큼 점프업	걷기와 운동에 익숙해지면서 안정성이 생기고 걷는 숲길이 길어짐 - 체력, 자신감 등 외유내강해지는 단계, 감각세포 300만 픽셀업	
영큼성큼 평생업	자조모임 구성, 걷기와 운동 목표를 설정하고 안전하게 수행할 수 있음 - 치매예방운동 생활화로 나아가는 단계, 감각세포 400만 픽셀업	

5. 대상지 치유자원 현황 및 분석

1) 위치

국사봉은 203m의 낮은 산으로 인근 대규모 아파트 단지 주민들의 가벼운 산행 장소이며 산림치유장소로 이용하는 장소는 주 등산로 입구에서 마을 안길로 도보 5분거리에 있으며, 주 등산로를 벗어나 있어 인적이 한적하여 치유활동에 방해받지 않는 조용한 곳이다.

2) 식물

소나무, 참나무속 종류가 주종을 이루며 벚나무, 때죽, 개암, 산초, 생강, 아카시, 노간주, 진달래, 철쭉 등 보통의 혼합림으로 주로 이용하는 치유숲길 동선 마지막에는 잣나무 단순림이 있어 휴식하기에 좋은 장소를 제공한다.

3) 시설

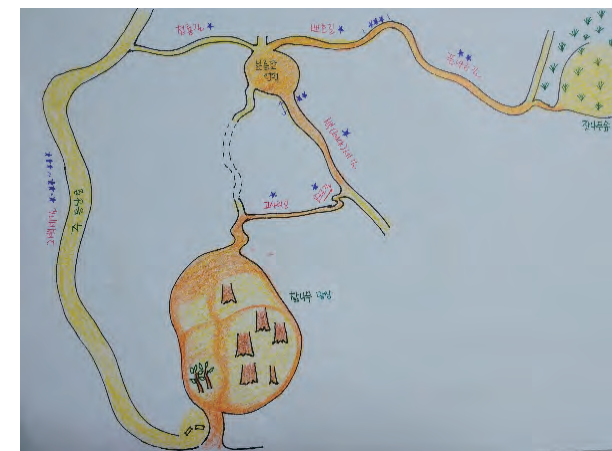
인공시설이 없으며, 주2회 3시간씩 운영해 본 결과 프로그램 진행에는 큰 무리가 없었으며, 비오는 날도 진행이 되었습니다. 차후 화장실, 비가림 시설이나 데크 등을 설치할 수 있다면 어르신들을 위한 치유장소로 도심 가까이에서 쉽게 이용할 수 있는 장소가 될 듯합니다.

4) 지형과 노선의 특성

전체적으로 경사도 1등급 숲길로 구간 구간 짧은 2~3등급 구간이 포함된다. 흙은 마사토로 맨발걷기에 좋으며, 비오는 날도 배수가 잘되어 걷기에 좋다. 주 등산로가 아니라서 한적하여 오롯이 걷기와 프로그램 진행하기 좋다.

참여자 사정에 따라 구간 선택이 가능한 노선 조건이 된다.

→ ① 참나무 광장에서 걷기 ② 보름달 언덕까지 걷기 ③ 잣나무숲까지 걷기



코스명	내용
원형 코스와 광장	- 나무와 어우러진 자연스런 공간 - 걷기 연습, 준비&리듬 운동, 휴식 및 기타 다용도 활동 장소
고사리길 ~ 호르르길 ~ back세길 ~ 보름달 언덕	- 고사리밭 사이로 난 오솔길, 경사도 1등급 - 능선으로 오르는 지그재그로 난 짧은 오솔길, 경사도 1등급 - 소나무가 멋진 폭1m 정도의 폭우처럼 뽀얀 능선길, 1+2등급(5m)
보름달 언덕	- 지름 5mx8m정도 타원형 공간, 굽은 마사토 맨발 자국이 좋음 - 걷기 연습 및 다용도 활동 공간
백호길 ~ 풍내음길 ~ 잣나무숲	- 언덕에서 우편 능선으로 이어지는 오솔길, 경사도 1+3등급(10m) - 능선과 비탈길, 경사도 1등급+2등급(10m)
잣나무숲	잣나무 군락지 - 20명 정도 휴식이 가능한 아늑한 공간
원형길 ~ 2back세길	- 언덕에서 좌편으로 주등산로로 연결되는 오솔길, 경사도 1등급 - 구간구간 경사도 3등급과 계단이 포함된 국사봉 주 등산로

< 참나무 광장 위쪽과 아래쪽 >



< 보름달 언덕과 잣나무숲 >



6. 대상자 분석 및 참여자 선정 기준, 모집방법 및 운영

1) 선정방법

- 65세~80세로 치매예방을 위해 적극적으로 숲활동에 참여하고자 하시는 분 중
- 국사봉 인근 주민으로 동네 산책 기준 쉬지 않고 30분이상 걷기가 가능하신 분
- 무릎, 허리 수술 후 회복기 환자나 질환자의 경우 의사의 야외 걷기 권유 받으신 분 (필요시 지팡이, 의자 지참)
- 흡연자의 경우 프로그램이 진행되는 3시간 동안 금연 의지가 있으신 분
- 80% 이상 참여가 가능하신 분

2) 참가자 특성

- 코로나로 인한 노인들의 생활반경은 좁아지고 활동량과 사회적 관계도 줄어 다소 심리적, 신체적 활력이 다소 떨어져 있는 반면 건강과 운동을 비롯한 다양한 활동들에 대한 욕구가 많음
- 산림치유 프로그램에 참여율이 높으며 모든 활동에 매우 적극적이고 열의가 있음.
- 남성보다 여성의 참여율이 훨씬 많음
- 건강관리, 질환의 유무에 따라 참여자의 체력의 정도가 상중하로 분명한 차이를 보임
- 대체적으로 다리, 허리, 어깨 등의 질환이나 통증, 불편함을 갖고 있으며, 맨바닥에 오래 앉아 있거나, 앉았다 일어설 때 힘들어함.
- 연령과 체력을 고려하여 프로그램은 20~30분 간격으로 휴식이 필요함.

3) 참가자 모집 방법

- 행정복지센터, 보건소, 복지관, 아파트나 마을 자치센터 등 홍보 및 협력

4) 운영 기간 및 운영 형태

- 운영기간: 3~6월, 9월~10월 (주2회 x 8주)
- 운영형태: 연속형
- 운영시간: 오전 9시~12시 (계절 따라 변동)

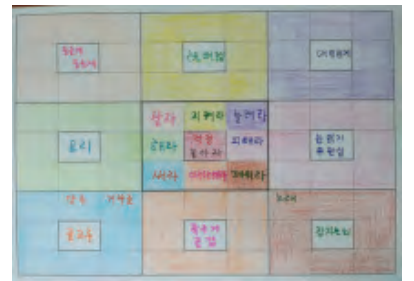


7. 단위 프로그램 세부 계획서

단 위 명	지피지기 평생정보 학습 - 치매예방키워드 카드 놀이		
치유시간	40분	치유장소	참나무 운동장, 보름달 언덕
치유목표	치매를 예방하는 정보를 키워드 9가지를 적은 카드와 놀이로 알아본다.		
준 비 물	치매예방키워드 카드, 팔찌 재료나 산초 잎, 보자기 등		
기대효과	치매예방키워드를 숲에서 경험하고 일상에서 실천할 수 있도록 하여 치매를 예방한다.		
치 유 활 동 내 용			
도 입	치매예방에 대해 알고 있는 정보를 나눈다.		
전 개	·모듬나누기와 놀이 열매나 놀이를 통해 모듬을 나눈다. (4명 내외) ·평소 안쓰는 손 사용 규칙과 표시 (풀꽃 팔찌, 산초잎 이용 등) → 지피지기6에 해당 팔찌 만들기 : 계절에 따라 토끼풀 등 식물을 이용하여 팔찌를 만든다. 팔찌 착용 : 평소 잘 사용하지 않는 손의 손목에 팔찌를 서로 매어준다. 손 사용 규칙 안내 : 모든 활동에 평소 잘 사용하지 않는 손을 사용하기로 한다.		
	·카드 모으기 놀이 (놀이 하면서 키워드 학습이 됨) 카드는 미리 최대한 중복되게 섞어 모듬별 9장씩 나눠줌 똑같은 카드 1장을 중앙에 내어 놓고 카드 1장 가져감 모듬별 릴레이 진행함 운동 미션을 주면 놀이+운동 효과를 줄 수 있음 반복 진행하여 서로 다른 카드 9장을 모으면 끝남		
마 무 리	·치매예방키워드 카드 + 키워드 목편 연결하기 모듬별로 목편을 나눠주고 카드와 목편의 키워드를 연결함		
	※ 치매예방 키워드 : 이은아 박사의 '치매를 부탁해'내용을 참고함 지피지기 1-지켜라(근육, 뼈, 동심) 2-늘려라(대인관계) 3-피해라(눈읽기, 무관심) 4-깨워라(잠자는 뇌) 5-따라해라(좋은거, 공감) 6-써라(골고루) 7-해라(요리) 8-살자(둥글게) 9-놓아라(걱정)		



단 위 명	지피지기 평생정보 학습 - 치매예방키워드 실천 만다라트		
치유시간	40분	치유장소	참나무 운동장, 보름달 언덕
치유목표	만다라트를 이용해 키워드를 적어보고 일상에서 실천하도록 동기를 부여한다.		
준 비 물	실천 만다라트 용지, 책받침, 색연필(9가지 색 이상), 펜		
기대효과	치매예방키워드를 숲에서 경험하고 일상에서 실천할 수 있도록 하여 치매를 예방한다.		
치 유 활 동 내 용			
도 입	하나의 주제에 대한 하위 주제를 설정하여 아이디어를 확산하는 사고 학습기법의 일종인 만다라트를 소개한다.		
전 개	· 모듬나누기와 놀이 열매나 놀이를 통해 모듬을 나눈다. (4명 이상) 손타탕기, 치매예방키워드로 하는 아이엠그라운드 등 손놀이나 상호활동으로 활기찬 분위기를 만든다.		
	· 치매예방키워드 만다라트 쓰기 - 전 회차에 사용했던 키워드 카드와 목편을 나눠준다. - 카드와 목편을 다시 연결하여 반복 학습한다. - 만다라트 용지를 나눠주고 색칠한다. (안쓰는 손 사용해도 좋음) - 키워드 쓰기 - 실천 방법에 대해 이야기 나누고 각자 실천할 수 있는 내용을 적는다. - 키워드별로 발표나 사례를 나누고 추가 기입한다. - 칸을 한번에 다 채우지 않아도 되며, 차후 실천한 내용을 기입하거나 스티커나를 붙이는 등 여러 방법으로 해도 된다.		
마 무 리	· 만다라트 실천 다지기 - 오래 앉아 있었으므로 키워드와 함께 전신을 태핑하며 몸을 푼다.		







단 위 명	지피지기 평생정보 학습 - 호문쿨루스 퍼즐 놀이 (손, 발, 입과 뇌)		
치유시간	40분	치유장소	참나무 운동장, 보름달 언덕
치유목표	손, 발, 입과 뇌의 관계를 이해한다. 놀이를 하며 평소 안 쓰던 손을 사용해 본다.		
준 비 물	호문쿨루스 퍼즐, 보자기, 팔찌 재료, 보자기 등		
기대효과	차마시기, 손사용, 맨발 걷기, 오감열기 등 산림치유활동에 의미를 갖고 적극 참여하게 된다.		
치유 활동 내용			
도 입	<p>· 팔찌 만들기와 양손 사용 (지피지기6에 해당 - 씨라:골고루, 양손) 계절에 따라 토끼풀 등 식물을 이용하거나 실, 리본 등으로 팔찌를 만든다. 평소 잘 사용하지 않는 손의 손목에 팔찌를 서로 매어준다. 모든 활동에 평소 잘 사용하지 않는 손을 사용하기로 한다.</p>		
전 개	<p>※ 피질 호문쿨루스 (운동신경과 감각신경의 중요도를 알 수 있는 뇌지도) 신경이 밀집된 신체 부위를 비유적으로 대뇌피질에 담당하는 비율에 따라 나타낸 지도 대뇌피질은 감각기관, 신체 여러 부위의 신호 처리, 영구기억, 학습을 도움 손, 얼굴(특히 입술), 발은 뇌의 영역을 많이 차지함, 뉴런이 많을수록 섬세한 움직임 가능 얼굴은 다양한 표정과 감정변화를 미세하게 움직여 나타냄 손은 크고 작은 움직임에서 복잡하고 정교한 움직임까지 가능함 발은 양쪽 52개 뼈, 매우 복잡한 구성, 중력, 운동, 충격흡수, 반작용, 중심유지 등 뇌와 상호작용 발이 손상되면 신경망 전체 불안해짐</p> <p>· 짝 만들기 - 열매 짝 만들기나 놀이를 통해 짝을 만난다.</p> <p>· 퍼즐 조각 가져가기 놀이 - 보자기에 퍼즐 조각을 하나씩 놓고 시작 - 신체 부위별로 빠르게 태핑회수를 수행도중 '잡아라'를 외치면 얼른 퍼즐 조각을 잡는다. - 반복하여 퍼즐 조각을 모두 나누어 가지면 손때리기-피하기 놀이(청청맑아라)를 한다.</p> <p>· 퍼즐 조각 맞추기 - 평소 안쓰는 손을 사용하여 퍼즐 조각을 맞춰 본다. - 퍼즐을 완성하면 그림의 의미를 함께 이야기 한다.</p> <p>· 손마사지와 손놀이 - 손 사용의 중요함을 느끼며 손마사지를 정성껏 한다. - 손놀이를 통해 친밀감과 재미를 더한다.</p>		
마 무 리	손씨클을 만들고 손 사용의 의미를 다진다.		







단 위 명	태핑운동 (손으로 몸을 두드리는 활동) - 뇌는 반복을 통해 학습 반복은 뉴런간 시냅스 연결하여 기억회로를 형성		
치유시간	처음 10분 (나중 5분)	치유장소	참나무 운동장, 보름달 언덕
치유목표	산만한 주의를 집중과 활기로 시작 스위치를 켜다. 손의 터치로 몸에 대한 감사와 사랑을 표현한다. 반복을 통해 기억하고, 반복할수록 점점 빨라짐을 경험한다.		
기대효과	느린 속도와 반복이 학습, 뇌발달의 과정과 방법임을 활동을 통해 경험한다. 신체를 두드리면 유쾌한 진동이 발생하고 진동은 손의 신경세포와 신체 각 부위를 활성화시켜 혈액과 림프의 순환을 돕고 신진대사, 면역력을 높일 수 있다. 규칙적인 박자(리듬)와 운동의 동조화 능력(청각피질과 운동피질)을 발달시킨다.		
프로그램 진행시 유의사항	시작 단계에서는 천천히 반복적으로 진행하여 누구나 쉽게 할 수 있도록 한다. 빠른 동작이 잘 안되는 것은 당연하며, 즐거움의 요소로 활용하고 격려한다.		
치유 활동 내용			
도 입	<p>※ 태핑운동 예시 : 느티나무, 전국일주, 온몸 알레그로 등</p> <p>· 손 준비운동 · 나와 우리를 환영하는 박수 : 가슴 높이에서 가슴 너비로 치는 박수의 효과 안내 - 전통 장단에 맞춘 인사 박수, 나는 내가(우리가) 너무 좋다 박수 등</p>		
전 개	<p>· 내 몸을 환영하는 머리-가슴-배-허벅지 태핑 부위 4곳과 태핑 안내 (머리) 백회와 사신총(두정엽) 뇌세포 활성화 (가슴) 흉선 자극으로 면역력 높임 (배) 배꼽 주변, 소장 부위 혈액순환 돕고 면역력 높임 (허벅지 풍시혈) 다리 통증, 저림, 부종 완화, 혈액순환 등</p> <p>· 태핑부위 4곳을 차례로 두드릴 : 머리는 가볍게 나머지는 힘차게</p> <p>· 느티나무 소개 : 화합, 안녕, 건강을 기원하는 나무</p> <p>· 느티나무 구령과 함께 태핑 (뇌의 운동명령과 손의 수행능력 튜닝) (4타) 머리 4번 두드리면서 느티나무 - 박수 4번 느티나무 → 가슴, 배, 허벅지 차례로 진행 (2타) 머리 2번 두드리면서 느티 - 박수 2번 나무 → 가슴, 배, 허벅지 차례로 진행 (1타) 머리 1번+느 - 박수 1번+티 - 가슴 1번+나 - 박수 1번+무 배 1번+느 - 박수 1번+티 - 허벅지 1번+나 - 박수 1번+무 머리 1번+느 - 가슴 1번+티 - 배 1번+나 - 허벅지 1번+무 + 박수 4번 <진행 방법> 천천히 진행하여 동작과 순서를 익히고 기억할 수 있도록 함 속도를 점점 빠르게 하여 활기와 재미를 높인다. <응용 방법> 긍정 키워드 4박자(음절) 정하기 : 뇌에 긍정적인 텔링 예) 행복하게, 건강하게, 단단하게, 재미나게, 감사해요, 사랑해요 등 느티나무 대신 긍정 키워드로, 회차별로 키워드를 바꿔가면 진행</p>		
마 무 리	몸의 여운을 느껴보고 소감을 나눈다. 반복이 학습과 뇌발달의 방법임을 안내하고 몸과 뇌가 기억하고 점점 빨라질 수 있음을 격려한다.		




단 위 명	손발 미니 댄스 - 음악과 함께 낙상예방 걷기와 어깨 준비운동		
치유시간	5~10분	치유장소	참나무 운동장
치유목표	평소하지 않는 다양한 걷기로 균형감각을 향상시켜 낙상을 예방한다. 봉 체조나 본 운동 전 가벼운 움직임을 통해 몸상태를 점검하고 어깨 관절을 부드럽게 한다. 양발 양손을 음악에 맞춘 바쁜 움직임으로 활기를 주고 인지능력을 향상시킨다.		
준 비 물	경쾌한 음악, 스피커		
기대효과	어깨를 부드럽게 하여 본 운동시 운동부하를 대비하고 통증을 감소시킨다. 음악(박자, 리듬)에 맞춘 발&손의 다양한 동작은 청각과 운동피질을 함께 활성화시킨다.		
프로그램 진행시 유의사항	돌이나 나무 뿌리 등 사전에 점검을 하여 발걸림 등이 없도록 한다. 음악의 속도는 진행 상황에 맞게 조절하여 사용한다.		
치 유 활 동 내 용			
도 입	·낙상예방과 발 감각의 중요성을 안내한다. ·오십견이나 회전근개파열 등 어깨 질환 유무를 확인하고 주의사항을 안내한다.		
전 개	<p>※손발 미니 댄스 소개 발은 국민건강보험공단에서 만든 낙상예방체조 중 균형감각운동 부분을 응용 손은 신규철 정형외과에서 어깨를 살리고 통증에 좋은 스트레칭을 응용하였으며, 5분이면 배울 수 있으며 반복적인 연습으로 정확한 동작으로 속도를 향상시키고, 음악에 맞추어 재미와 인지효과를 높일 수 있음.</p> <p><발과 손 동작 순서> (발) 발끝/뒤꿈치 이어 걷기, 뒤꿈치/발끝 걷기, 옆으로 엇갈려.트위스트 걷기 등 - 발을 바쁘게 움직이며 균형을 잡는 운동 (손) 어깨를 앞뒤, 좌우, ∞회전, 위아래 등 골고루 어깨 관절을 풀어주는 가벼운 운동 - 손을 바쁘게 움직이며 동작이 반복됨으로 손을 기민하게 움직여야 함</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p><진행방법 > 음악 없이 단위 동작을 익힌 후 전체적으로 동작과 순서를 익힌다. 느린 음악에 맞추어 천천히 리듬에 맞추어 동작(몸)을 동조화시킨다. 느린 음악이 충분히 익숙해지면 빠른 음악에 맞추어 한다. (익숙해 지면 걷기 동작에 팔 동작을 추가한다.)</p>		
마 무 리	활동 전후 느낌을 느껴보고 소감을 나눈다. 활동 중 불편함이 있었는지 등을 이야기 나눈다.		




단 위 명	흔들흔들 균형감각 up - 나무는 바람에 흔들릴수록 뿌리와 줄기 생장 양호		
치유시간	30분	치유장소	참나무 운동장
치유목표	다양한 걷기와 걷기 놀이로 균형감각을 높이고 재미를 경험한다.		
준 비 물	회기에 따라 봉(지팡이) 또는 밧줄, 물병, 블루투스, 음악 등		
기대효과	균형감각을 높여 낙상을 예방하고 숲길 보행 안정성을 높인다. 신체활동 자극을 통하여 시각, 촉각, 전정각, 고유수용각 등 뇌의 통합기능을 높인다.		
프로그램 진행시 유의사항	지팡이 이용시 지팡이를 밟아 넘어지지 않도록 조심한다. 다른 사람과 비교하여 빨리 하려고 하지 않는다.		
치 유 활 동 내 용			
도 입	봉을 길게 연결하여 보행에 지장이 안되는 간격으로 트랙을 서너개 만든다. 흔들릴 때 뇌와 근육의 작용을 설명하고 흔들림을 즐기며 할 수 있도록 동기부여한다. 자기만의 속도로 상황에 따라 흔들리는 몸과 재미를 느끼면서 할 수 있도록 안내한다.		
전 개	<p>·제자리 서서 흔들리는 몸 느껴보기 눈 뜨고/눈 감고 발 붙여 서기, 눈 뜨고/눈 감고 일자서기, 눈 뜨고/눈 감고 한발 서기</p> <p>·균형감각 회복운동 (트랙 따라 걷기) 발을 내려보고/정면보고 앞/뒤로 걷기 목을 오른쪽/왼쪽으로 90도 돌렸다 정면으로 돌아오는 것을 반복하며 걷기 오른발-오른손/ 왼발-왼손으로 물병 들어 반대 손으로 내려 놓으며 걷기 코끼리코 2~3회 돌고나서 걷기 (반드시 옆에서 한사람씩 도와서 넘어지지 않도록 함)</p> <p>·지팡이 걷기 놀이</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>·나이샵(티니클링) 응용 걷기 놀이 지팡이를 발길이 보다 넉넉한 간격으로 쪽 늘어 놓는다. 베트남(태국, 필리핀 등) 음악과 여러 스텝에 맞추어 지팡이를 건너간다. → 오른발 우선/왼발 우선 정면 걷기 / 측면 오른발 우선/왼발 우선 걷기 / 2인 손잡고 등</p> <p>·지팡이 빠르게 넘기 오른발/왼발 우선 넘기, 오른발-왼발 교대 넘기, 오른발/왼발 측면 넘기</p> <p>·밧줄 이용시 밧줄 밟으며 걷기를 추가할 수 있음 <진행 방법> 회차별 운동 종류를 선택해서 단계적으로 횡수, 강도, 빠르기를 높여간다.</p>		
마 무 리	관절, 허리, 근육 등 통증 유무를 확인한다. 애쓴 것을 격려하고 수분섭취와 휴식을 안내한다.		

단 위 명	걸어서 뇌까지 - 뇌가 걷는다(두뇌와 신경활동의 빠른 조화 요구)		
치유시간	30분	치유장소	참나무 운동장, 숲길
치유목표	걷기를 다시 배우고, 걷기의 유익함과 재미를 경험한다.		
준 비 물	블루투스, 음악		
기대효과	걷기를 생활화 하여 ⇨ 일상생활체력 증진 ⇨ 치매예방의 선순환구조를 만든다.		
프로그램 진행시 유의사항	통증 발생시 휴식을 취하고 운동강도를 조정한다.		
치유 활동 내용			
도 입	치매와 걷기의 연관성, 걷기의 치매예방효과, 걷기의 가치 등을 안내한다. 현재 자신의 걷는 모습을 인식하고, 서로의 걷는 모습을 관찰하며 이후 달라질 모습을 기대하며 동기를 부여한다.		
전 개	<ul style="list-style-type: none"> · 바르게 서기 : 발 자각과 대뇌 연결, 움직임과 사고의 깊은 연관성 바탕으로 뇌의 신체조절 기능 향상시켜 효과적으로 신체를 사용하고, 정신적 안정 상태 이룸 - 발 중심, 배중심 등 몸의 중심축을 느껴(세우기) - 발, 발목, 무릎 등 힘의 균형 느껴보기 - 바른 자세 안내하기 · 바르게 걷기 : 한국인을 위한 걷기 가이드라인 / 대한걷기연맹 교육 자료 참고 <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <ul style="list-style-type: none"> · 바르게 걷기 연습 - 뒤꿈치 중앙 착지 인식하며 걷기 - 3단 걸기와 응용 - 팔 뒤로 보내며 걷기 - 호흡과 걷기 </div> <div style="width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> · 걷기 응용과 걷기 교정 - 2스텝 걷기, 까치발 걷기, 뼈강화 걷기 등 - 만세 교정 걷기, 양손 쓰며(전뇌) 걷기 앞/뒤/옆/위로 나란히 걷기(정렬, 밸런스) - 인터벌걷기 - 하체 근력강화 걷기 - 인지 걷기(코그니 워크) : 시 외우며 걷기, 숫자 빼며 걷기, 스텝+3의 배수 박수 등 - 허밍, 노래 부르며 숲길걷기 등 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;">  </div> <div style="width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> · 걷기 놀이와 미니댄스 - 브랑르, 트로이카, 포크댄스 등 걷기 위주 민속춤(음악과 함께 전뇌 걷기) </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;">  </div> <div style="width: 45%;">  </div> </div>		
마 무 리	통증유무와 불편함 등을 확인하고 수분섭취와 휴식을 안내한다.		

단 위 명	지피지기1: 지켜라(근력, 뼈-스트레칭 및 강화) / 지팡이 체조		
치유시간	30분	치유장소	참나무 운동장
치유목표	발, 발목의 안정성을 높여 부상을 예방하고 걷기에 필요한 근력을 높인다. 관절의 가동범위, 유연성을 높여 혈액순환을 향상시킨다.		
준 비 물	지팡이 또는 봉		
기대효과	노화, 운동부족으로 인한 근력 및 균형능력 저하를 개선하여 로코모티브증후군을 예방한다. 좌식생활로 인한 짧아진 하체 근육을 늘려 허벅지 뒤쪽, 엉덩이, 골반 등 움직임을 개선한다. 근력 향상 ⇨ 걷는 시간&강도 향상 ⇨ 일상 활동량 증가, 기초체력을 높이는 선순환 구조를 만들고 치매를 예방한다.		
프로그램 진행시 유의사항	봉을 잘못 사용하는 경우는 교정해주어 효과적인 봉 사용법을 익힐 수 있도록 한다. 운동 중 통증이 있는 경우는 멈추고 휴식한 후 강도를 낮추도록 안내한다.		
치유 활동 내용			
도 입	· 봉(지팡이) 체조 소개 봉의 역할과 올바른 사용법을 안내한다. 걷기의 기초인 발과 걷기 근육의 중요성을 안내한다.		
전 개	<p>· 손운동: 손과 팔 스트레칭 및 근력 키우기</p> <p>봉인사, 봉 쥐락 펴락, 신문지처럼 말기&풀기, 손가락 넘기 등 손가락 치매운동 - 양손 다르게 손가락 펴고 잡기 등 봉 돌리기, 봉 상하 휘두르기, 빛광자 쓰기, 어깨 넘겨 받기(양손 협응) 등</p> <p>· 하체 근력 운동 및 스트레칭</p> <p>- 발의 방향별과 부위별 서기&발목 들어올리기 1단계) 발가락, 앞꿈치, 발날 서기 2단계) 발 모양 11자, V, A 들어올리기 3단계) 무릎 구부리며 들어올리기 4단계) 머리 위 손박수와 함께 하기 - 지팡이 런지와 발가락 운동, 지팡이 줄넘기 등 - 고관절 운동, 발의 각도에 따른 하체 스트레칭 등</p> <p>· 상체 스트레칭</p> <p>: 척추, 어깨, 목 스트레칭과 호흡근 사용 - 봉을 거드랑이 아래 두고 좌우 회전 - 봉을 어깨에 두고 좌우 회전 (W 트위스트), 사선 기울이기 - 목 마사지와 스트레칭 - 지팡이 머리 위 넘기기, 상체/전신 풍자 돌리기 등</p> <p><진행 방법> - 회차별로 운동 종류를 선택해서 단계적으로 횟수, 강도를 높여간다. - 운동의 사이 사이 관절과 근육의 피로를 풀어가면서 한다. - 근육을 쓰는 놀이를 곁들여 운동의 힘듦과 지루함을 보상하며 운동시간을 늘린다.</p>		
마 무 리	관절, 허리, 근육 등 통증 유무를 확인한다. 애쓴 것을 격려하고 수분섭취와 휴식을 안내한다.		



단 위 명	지피지기1 : 지켜라(근력, 뺨-스트레칭 및 강화) / 나무와 함께 근력 up		
치유시간	30분	치유장소	참나무 운동장
치유목표	엉덩이, 허벅지 등 하체 근육을 강화하고 고관절 가동범위를 높여 걷기 체력을 높인다.		
준 비 물	단계를 높일 경우 밴드 이용		
기대효과	지팡이가 없을 경우 지팡이를 대신하고 집에서는 벽에 대고 같은 방법으로 운동할 수 있다. 보행의 안정(정렬, 중심 유지)을 높이고 무릎 통증과 퇴화를 예방한다. 경사도가 있는 숲길 구간의 안정성을 높이고 걷기 시간을 늘려갈 수 있다.		
프로그램 진행시 유의사항	낮은 단계에서 천천히 반복 적용하여 부상을 방지한다 통증 발생시 휴식을 취한 후 횡수를 조정해가면서 각자 체력에 맞는 강도를 찾는다.		
치 유 활 동 내 용			
도 입	엉덩이 근육과 고관절의 중요성을 안내한다. 나무에 굽기에 따라 2~4명씩 위치하고 땅바닥을 평평하게 고른다.		
전 개	<p>나무와 함께 엉덩이 근육 운동 예</p> <p>팔을 약간 구부려 양손을 나무에 대고, 발 골반너비 11자로 똑바로 선 상체와 골반은 정면을 유지한채 발을 뒤(사선.옆)로 뺀어 발끝을 땅에 닿게 한후 발을 위로 올리고 내리고 반복</p> 		
	<p>나무와 함께 고관절 운동</p> <p>팔을 약간 구부려 양손을 나무에 대고, 발 골반너비 11자로 선다. 상체와 골반은 정면을 유지한채 한발씩 발끝만 바깥 열기, 안쪽 달기를 교대로 한다. 발 각도에 따라 무릎을 앞/사선/옆으로 들어올린다. 무릎을 90도 각도로 들어올린 채로 열고 닫는다. (응용) 나무 비껴가며 걷기 나무를 정면으로 보며 걷다가 나무 앞에서 방향전환을 크게하여 고관절을 최대로 사용</p>		
마 무 리	<p>나무와 함께 스쿼트</p> <p>양손을 나무에 대고, 발은 어깨 너비 이상, 발의 각도는 11자 또는 발끝을 연다. 엉덩이를 뒤로 빼면서 무릎을 구부리고 발바닥을 밀어내며 자세를 유지한다. 점점 손을 내려 단계 높인다.</p> <p><진행 방법> - 회차별로 운동 종류를 선택해서 단계적으로 횡수, 강도를 높여간다. - 운동의 사이 사이 관절과 근육의 피로를 풀어가면서 한다. - 밴드를 사용해서 강도를 높일 수 있다.</p>		
	<p>등을 나무에 대고나 의자 앉기를 하며 휴식을 취한다. 관절, 허리, 근육 등 통증 유무를 확인한다. 집에서는 벽에 대고 같은 방법으로 운동할 수 있도록 한다. 애쓴 것을 격려하고 수분섭취와 휴식을 안내한다.</p>		

단 위 명	지피지기3 : 피해라(눈읽기.무관심) / 시와 바람되어주기 - 등에 마음 새겨진 습관이 있다.		
치유시간	60분	치유장소	참나무 운동장
치유목표	활동을 통해 자연스럽게 소리내 읽기를 경험하고 유익함을 안다. 상호활동을 통해 참여자들과 친밀감을 높이는 동시 건강도 증진한다. 척추, 척수신경의 중요함을 안다.		
준 비 물	이름표, 네임펜, 시가 적힌 카드, 블루투스, 음악 등		
기대효과	소리내 읽기는 입과 입술조절영역인 브로카영역을 활성화시킨다. 소리내 읽기 일상 실천을 통해 기억력과 언어구사능력을 향상시키고 치매를 예방한다. 힐링댄스를 통해 서로 위로와 격려를 나누고 몸의 뒷면(척추 등)의 감각을 활성화시킨다.		
치 유 활 동 내 용			
도 입	이름표에 각자 이름을 활기차고 날아오를 듯 생기있게 쓰고, 서로 등 위쪽에 달아줌 등, 척추, 척수신경의 중요성을 이야기나눈다.		
전 개	<p>상호활동: 이름.인사.생태놀이, 힐링댄스 등 매회 다양하게 진행함 예시) 이름 불러주며 등마사지 '학교종이 땡땡땡' 노래에 맞춘 스텝으로 짝 만나 이름을 불러주며 등을 마사지해준다. 3~5회 반복하여 새로운 짝을 만난다.</p> 		
	<p>지팡이로 등 중심 스트레칭 하기</p>		
마 무 리	<p>시 '흔들리며 피는 꽃'과 '방문객'</p> <p>- 소리 내 읽기의 유익함을 안내한다. (꽃잎으로 팔찌를 만들어도 좋음) 단락을 나누어 적은 시 '흔들리며 피는 꽃' 카드를 돌려 큰소리로 읽고 소감 나눔 원형으로 손잡고 흔들리는 꽃처럼 흔들 흔들 서클춤을 춘다. (노래 '모두가 꽃이야')</p> 		
	<p>- 단락을 나누어 적은 시 '방문객' 카드를 돌려 큰소리로 읽고 소감 나눔 돌씩 짝이 되어 방문객 맞이하고 바람되어주기</p> <p>바람되어 주기1 (과거를 위로하는 음악) 돌씩 짝이 되어 뒤로 걸어가며 몸의 뒤쪽 감각을 느끼며 살아온 세월을 느끼며 추는 춤</p> <p>바람되어 주기2 (미래를 격려하는 음악) 교대로 서로의 등을 바라보고 살아온 삶의 이력을 위로하고 격려하며 등을 다림질 하듯 손으로 퍼준다. 돌씩 짝이 되어 뒤로 걸어가며 숨겨왔던 바램, 꿈 등을 상상하며 향해하듯 나아감 ※ 춤의학과 보결춤을 응용하였음</p> 		
마 무 리	짝과 활동소감을 나누고 전체적으로도 소감을 나눈다.		

기 타 치유 활동 내용

* 아로마 마사지

(목 마사지와 스트레칭)



(발 마사지와 발놀이)



* 숲크게 보기 - 오감 마사지와 오감 세포 늘리기

(눈 마사지)

(루페로 보기, 눈으로 나무 그리기와 기억하기 등)



(생강꽃 루페로 보기와 입안 마사지 + 생강꽃(가지)차 만들기)

(동백꽃 스토리 잇기와 소리내 읽기&듣기)



(숲 향기식물과 오감세포 늘리기)

(오감 글쓰기와 나무에게 읽어주기)



(코입안 마사지와 차명상, 허밍과 소리 명상)



(숲 다시 보기와 시)



(숲과 공간 지각 - 도토리 숨기기와 찾기)



(숲 크게 보기- 숲 스토리 : 숲의 생태&순환, 생명의 이루어짐과 순환)



* 걸기놀이



※ 건강정보

· 태핑 운동 (tapping)

<참고> 손반사요법(한국간호교육학회지) /합장박수와 왕복달리기와의 운동강도 비교

미국 앨라배어대학교 뇌졸중 환자대상 손자극 연구 / 초등학생의 리듬-운동 동조화 발달 연구

- 손에는 수많은 신경세포가 손의 자극을 통해 뇌를 자극하고 피부 체온을 높이고, 통증을 완화하고 면역력을 높임
- 신체를 두드리면 유쾌한 진동이 발생하고 진동은 근육과 장기, 뼈까지 전달되면서 표피에서 심층부까지 변화를 일으킴
- 리듬 처리는 신체움직임과 밀접하게 연관되어 있으며 규칙적인 박자는 뇌에서 소리를 처리하는 대뇌의 청각피질과 몸의 움직임 조절하는 운동피질과 함께 활성화 됨
- 손가락 태핑 동작실험은 경도인지장애 발견 방법으로도 연구됨 (일본국립장수의료연구센터 등 공동연구)
- 30초 박수는 평균 심박수 분당 134회로 10m 왕복달리기 138회와 비슷하며 회복률이 달리기보다 빠르며,혈액순환과 신진대사를 촉진함.

· 노화는 손끝 발끝에서부터 시작된다

- 손 약력은 몸의 전체 근력을 대변
- 약력 낮은 사람 사망률 1.4배, 심혈관질환 1.6배, 치매발생 위험 증가
- 발은 26개 뼈, 33개 관절, 19개 근육, 107개 인대로 많은 작은 조직들로 구성
- 섬세한 움직임과 많은 역할을 수행할 수 있으며 압박, 차임, 뒤틀림, 외상 등에 쉽게 영영 받음
- 신경의 50%, 혈관 50%, 혈액의 50%가 지나가는 거대한 순환망
- 노화로 뇌에서 발로 지시를 전할하는 정확성과 속도가 저하
- 발의 변형으로 고유수용성감각이 떨어지면서 안정성과 기능이 저하되면서 잘못된 보행 패턴을 만들
- 잘못된 보행 패턴은 2차적인 인체의 변형을 초래하는 등 악순환
- 발은 척추와 관절을 지탱하고 심장을 보호하는 몸의 주춧돌
- 발 근육이 약해지면 넘어질 위험이 커지고 조금만 걸어도 발이 아파 활동량이 줄고 낙상 위험이 커짐



· 뇌 & 학습능력 발달과 반복

- 실수를 인식하고 느린 속도, 반복, 극복의 과정이 뇌의 신경섬유회로를 증식하는 과정
- 기억은 살아 있는 구조물로 어려움을 극복하면서 더 많은 자극 받을수록 구조물(학습능력)이 커짐

장려상

추억의 숲 놀이터

정연희 강희원 남문희



집단회상요법에 근거한 치매예방 추억의 숲 놀이터

개발자: 정연희, 강희원, 남문희

형 태	4회기 연속형(당일형)	활동시간	주 1회, 2시간
기 간	4월~11월(숲속활동이 가능한 계절)	참가비	4만원(회당 1만원)
목 적	- 어릴 적에 뛰어놀았던 환경과 비슷한 숲속에서의 놀이와 활동을 통해 과거의 의미 있는 기억을 되살려 인지능력을 자극하고 자존감을 회복한다.		
치유대상	연령 및 계층	65세 이상 어르신	
	모 집 기준	주관적 기억장애 또는 경도인지장애 어르신	
	제 외 기준	숲길보행과 의사소통이 불가능한 어르신	
	인 원	10명	
치유목표	스트레스해소⇒운동능력향상⇒소통능력향상⇒자존감향상		
치유장소	위치	동두천 치유의숲-경기도 동두천시 탑동가산로 1(50만m ²)	
	특징	동두천 왕방산 남서사면 해발고 300m~400m 동두천 수계의 왕방계곡 상류에 위치	
	주요 생태자원	- 치유숲길을 따라 잣나무 침엽수림과 참나무 활엽수림이 좌우로 공존하는 혼합림 - 담비, 멧돼지, 고라니, 청서, 다람쥐, 각종 조류 및 곤충 등 다양한 야생동물이 서식하는 생태적 자연림	
	주요시설	치유센터-다목적실, 족욕장, 온열치료실 치유숲길-상중하 난이도의 4개 코스와 데크로드 치유시설-명상데크(4개소), 와상의자(3개소), 해먹 등	
	프로그램 실행 노선별 특징 및 치유인자 개요	1. 데크로드(0.4km, 난이도 하)-향기추억 - 식물 : 누리장나무, 산초나무, 생강나무, 잣나무, 배초향 - 동물 : 다람쥐, 청서, 계곡의 수서생물 - 자연환경 : 계곡물소리, 햇빛, 경관 - 치유시설 : 데크로드, 마음자리(해먹, 와상의자) 2. 한번쯤 숨차보길(1.5km, 난이도 상)-소리추억 - 식물 : 굴참나무, 황벽나무, 소나무, 대래나무 - 동물 : 다람쥐, 청서, 고라니/멧돼지 흔적, 곤충 - 자연환경 : 소리, 햇빛, 바람, 경관, 경사도 지형 - 치유시설 : 풍경자리(명상데크) 3. 간만에 걸어보길(1.1km, 난이도 중)-맛/느낌추억 - 식물 : 두릅나무, 뽕나무, 뽕나무, 대래나무, 산딸기, 칩 - 동물 : 다람쥐, 청서, 고라니/멧돼지 흔적, 곤충 - 자연환경 : 소리, 햇빛, 바람, 경관, 경사도 지형 - 치유시설 : 햇살자리(명상데크)	

- 마음껏 숨쉬길(0.6km, 난이도 하)-풍경추억
 - 식물 : 신갈나무, 쪽동백, 낙엽송, 생강나무, 뽕나무, 칩
 - 동물 : 다람쥐, 청서, 고라니/멧돼지 흔적, 곤충
 - 자연환경 : 소리, 햇빛, 바람, 경관, 경사도 지형
 - 치유시설 : 침자리(휴식데크)

프로그램 특징	노인들의 과거 경험, 의식적 기억, 감정을 불러일으켜 치유적으로 통합시키는 집단회상요법을 산림치유 현장에 적용하여 스트레스 해소, 운동능력 향상, 소통능력 향상, 인지능력과 자존감을 향상하는 치매예방 산림치유 프로그램			
치유 활동	회기	활동장소(숲길)	회기별 목표	주요활동내용
	1회	데크로드-0.4km 마음자리(해먹)	- 스트레스 해소	소개, 사전검사 향기산책, 새총놀이 우리집 그리기
	2회	한번쯤 숨차보길 풍경자리(명상데크)	- 운동능력 향상	차담, 절기회상 소리산책, 지팡이놀이 마을길 그리기
	3회	간만에 걸어보길 햇살자리(명상데크)	- 소통능력 향상	차담, 계절회상 맛/느낌산책, 비석치기 마을숲 그리기
	4회	마음껏 숨쉬길 침자리(휴식데크)	- 인지능력 향상 - 자존감 향상	차담, 절기회상 풍경산책, 공기놀이 사후검사
우천시	해당 회기에 예정된 프로그램을 데크로드와 실내에서 진행			
치유효과 검증방법	인지선별검사(CIST)-치매센터와 연계하여 검사결과 활용 단축형 노인우울척도(SGDS-K) 전후 검사(자가진단) 주관적 기억감퇴설문(SMCQ) 전후 검사(자가진단)			
참고자료	중앙치매센터, 2021. 대한민국 치매현황 2021. 서울아산병원. www.amc.seoul.kr. 2022.09.09 검색) 김경수, 이지아. 2019. 회상요법이 치매노인의 우울 증상에 미치는 효과: 체계적 문헌고찰 및 메타분석. J Korean Acad Nurs, 49(3):225-240. 권중돈. 2004. 치매환자를 위한 프로그램의 실제. 현학사 국립중앙의료원. 2016. 노령 친화적 인지행동 프로그램 개발 및 원내 적용 사례 연구 송민지, 강연옥. 2011. 주관적 기억장애의 기억문제 호소 양상과 인지기능 및 정서 특성. Dementia and Neurocognitive Disorders, 10:125-136			

집단회상요법에 근거한 치매예방

추억의 숲 놀이터

프로그램 세부 계획서

1. 프로그램 개발 배경, 필요성

1) 노인인구 및 치매환자의 증가 → 치매 국가책임제

- 2020년 65세 이상 노인인구수는 8,136,675명으로 우리나라 전체 인구 51,349,259명 중 15.8%를 차지한다.(노인인구 14% 이상 고령사회, 2030년 25%로 초고령사회 예상)
- 2020년 65세 이상 치매환자 수는 약83만 명으로 노인인구(약 813만)의 10.2%이며, 2030년에는 136만 명, 2040년에는 217만 명, 2050년에는 300만 명을 넘을 것으로 예상된다.
- 2020년 치매환자 1인당 연간 관리비용은 2,016만원으로 추정되며, 2020년 국가의 치매관리비용은 17조 3천억 원으로 GDP(1,933조원)의 0.9%에 달한다.(중앙치매센터, 2021)
- 치매발병 후 평균4년(최대 10년)동안 가족이 돌봄 제공, 시설입소 전까지 1명의 가족 구성원이 하루 평균 5시간(최대 10시간) 돌봄을 제공하여 가족 갈등 및 해체의 원인이 된다.

2) 주관적 기억장애와 경도인지장애 → 치매예방 효과를 극대화할 수 있는 시기

- 인지장애란 기억력, 주의력, 언어 능력, 시공간 능력, 판단력 등이 저하된 상태를 의미하며, 인지기능 장애가 심하여 사회생활에 지장을 주는 경우를 치매라고 한다.
- 기억장애를 호소하지만 객관적인 인지기능 검사에서는 아무런 이상이 발견되지 않은 노인들을 주관적 기억장애(Subjective Memory Impairment, SMI)라 한다.
- 동일 연령대에 비해 인지기능, 특히 기억력이 떨어지거나 일상생활을 수행하는 능력은 남아 있어 아직은 치매라고 할 정도로 심하지 않은 상태를 경도인지장애(Mild Cognitive Impairment, MCI)라고 한다.
- 주관적 기억장애는 경도인지장애의 전구증상일 수 있으며, 경도인지장애는 치매관련검사를 통해 발견할 수 있는 가장 초기단계로 치매예방효과를 극대화할 수 있다는 점에서 임상적으로 중요하다.(송민지, 강연옥, 2011)
- 정상인의 경우 매년 1~2%가 치매로 진행되는 데 비해, 경도인지장애 환자는 매년 10~15%가 치매로 진행될 정도로 고위험 상태이며, 예방활동을 통해 발병률을 5년 정도 지연시킬 수 있다.(서울아산병원, 2022)

3) 회상요법을 통한 치매예방 → 인지력 자극과 자존감 회복

- 회상요법은 노인의 과거 경험, 의식적 기억, 감정을 불러일으켜 치유적으로 통합시키는 요법으로, 인지력을 자극하며 자신의 독자성을 찾고 나아가 자존감을 회복하는 기능이 있다.
- 회상요법은 치매 인지재활치료 과정에 대부분 필수적으로 들어가는 항목으로 이미 국내외 다수의 연구논문을 통해 그 효과성도 입증되고 있다.
- 22건의 국내외 실험연구를 메타 분석하여 확인한 결과 회상요법은 치매노인의 연령 및 중증도가 낮을수록, 소요시간은 40분미만, 횟수는 8회이하인 경우, 집단회상요법일 경우 유의한 효과가 있었다.(김경수, 이지아, 2019)

4) 집단회상요법과 산림치유 → 숲속환경과 놀이를 회상의 주제로 활용하는 집단회상요법

- 집단회상요법은 격리감을 감소시키고 사회화를 증가시키며 경험이 긍정적이라면 자존감을 강화하고 의식의 명료성을 증가시킨다. 집단 활동 과정에서 나를 이해하는 동료의 존재가 있다는 느낌과 신뢰성의 증진으로 연대감과 소통능력이 증가하는 것이다.
- 치매환자의 경우 단순한 물건이나 소리, 냄새만으로 기억을 되살릴 수 있다. 즉 자신의 과거 기억 속에 남아있는 것과 비슷하게 조성된 환경 속에서 기억을 되살릴 수 있는 것이다.
- 회상요법에서 주로 활용하는 주제로는 출생, 나이, 명절, 생일, 애완동물, 고향집, 어린 시절에 하던 놀이, 어린 시절 성장한 집, 어린 시절 친구, 가장 기억에 남는 음식, 가장 좋아하는 선생님, 즐겨 입던 옷, 첫 직장생활, 절기와 농사일, 첫사랑, 결혼, 자녀 키우며 가장 행복했던 일, 주로 이용하던 교통수단, 즐겨 듣거나 부르던 옛 노래, 군대경험, 과거의 기억을 되살릴 수 있는 그림이나 사진, 옛날 잡지나 신문 등의 회상도구, 인생에서 가장 행복했거나 특별한 사건 등이 있다(권중돈, 2004).
- 현재 65세 이상의 노인인구는 1950년대 중반 이전에 태어난 사람들로 대부분이 농촌이나 산촌에서 어린 시절을 보냈으며, 숲속 환경에서 놀면서 성장했다.
- ‘추억의 숲 놀이터-집단회상요법에 근거한 치매예방 산림치유프로그램’은 어릴 적에 경험했던 환경과 비슷한 숲속에서의 놀이와 활동을 통해 과거의 의미 있는 기억과 감정을 되살려 인지능력을 자극하고 자존감을 회복하게 하는 집단회상요법이다.
- ‘추억의 숲 놀이터-집단회상요법에 근거한 치매예방 산림치유프로그램’은 숲속의 풍경, 소리, 향기, 맛, 느낌, 놀이 등 다양한 산림치유요소들을 회상의 주제로 활용하는 산림치유 고유의 치매예방 프로그램이라 할 수 있으며, 이를 통해 치유의숲이 지역사회와의 협력관계를 강화하고 커뮤니티케어(지역사회 통합돌봄)의 주체로 참여할 수 있다.

2. 프로그램 목적

- 어린 시절 성장기에 뛰어놀았던 환경과 비슷한 숲속에서의 놀이와 활동을 통해 과거의 의미 있는 기억을 되살려 인지능력을 자극하고 자존감을 회복하게 한다.

3. 치유 목표

- 1) 스트레스 해소: 추억의 숲놀이와 활동을 통해 즐거움과 재미를 느끼면서 스트레스와 불안감을 해소한다.
 - 심리적, 정서적 안정
- 2) 운동능력 향상: 경사와 굴곡이 있는 숲길걷기를 통해 뇌의 혈액순환을 촉진하고 유연성과 균형 감각을 향상시킨다. →BDNF 생성을 통한 인지능력 향상
- 3) 사회적 소통능력 향상: 협동 놀이와 활동을 통해 관계와 소통을 강화하고, 타인에 대한 이해와 관계형성 능력을 향상시킨다. →적절한 신체활동과 사회활동의 병행
- 4) 인지능력과 자존감 향상: 추억의 숲놀이와 활동을 통해 과거의 의미 있는 기억을 되살려 인지능력을 자극하고 자존감을 회복하게 한다. →인정과 지지, 자아증진

4. 치유 단계별 목표

단계	치유목표	주요활동내용
1회기	스트레스 해소 - 감정을 자극하는 후각 추억을 통한 정서적 안정	소개, 사전검사 향기산책, 새총놀이 우리집 그리기
2회기	운동능력 향상 - 활기찬 숲속소리와 함께하는 산책으로 생체리듬 회복	차담, 절기회상 소리산책, 지팡이놀이 마을길 그리기
3회기	사회적 소통능력 향상 - 숲속의 맛과 느낌을 공유하는 대화로 소통능력 향상	차담, 계절회상 맛느낌산책, 비석치기 마을숲 그리기
4회기	인지능력과 자존감 향상 - 추억속의 풍경을 회상하면서 상호간의 인정과 지지	차담, 절기회상 풍경산책, 공기놀이 사후검사



5. 대상지 치유자원 현황 및 분석

- 입지여건(동두천 치유의숲, 경기도 동두천시 탑동가산로 1, 면적 50만m²)
 - 동두천 6산 중의 하나인 왕방산의 남서사면, 해발고도 300-400에 위치
 - 동두천 발원지인 왕방계곡 상류에 위치
- 인문환경 → 수도권 유일의 산림복지지구, 커뮤니티케어 센터의 역할을 하는 치유의숲
 - 서울강북, 의정부, 양주, 포천, 구리, 고양, 파주 등 인구밀집도시에서 자동차로 1시간 이내에 접근할 수 있는 도시근교의 치유의숲(전철, 버스 등 대중교통 가능)
 - 자연휴양림, 유아숲체험원, 놀자숲, 나눔목공소, 치유의숲 등 다양한 산림복지시설이 밀집되어 있는 수도권 유일의 산림복지지구
 - 치매안심센터, 정신건강복지센터, 사회보장협의체, 장애인협회, 체육회, 요양원, 주간보호센터, 지역아동센터 등 건강과 복지 관련 지역단체들이 적극적으로 활용하고 있는 치유공간으로 커뮤니티케어 센터의 역할을 하는 치유의숲

- 산림환경-동두천 수계의 상류, 침엽수와 활엽수, 인공림과 자연림이 공존하는 풍부한 식생
 - 치유숲길을 따라 잣나무 침엽수림과 참나무 활엽수림이 좌우로 공존하는 혼합림
 - 고로쇠나무, 당단풍, 다릅나무, 쪽동백나무, 산뽕나무, 다래나무, 뱀나무, 황벽나무, 붉나무, 물푸레나무, 두릅나무, 각종 풀꽃 등 다양한 식생
 - 치유센터 앞마당을 가로지르며 사시사철 흐르는 계곡물소리(왕방계곡의 상류)
 - 치유숲길과 연계된 왕방산 순환임도(국제MTB대회 코스, 임도트레킹)
- 치유시설-데크로드, 치유숲길, 명상데크, 족욕장, 편백찜질, 요가명상실 등 다양한 치유시설
 - 무장애데크로드(400m)와 다양한 난이도의 치유숲길(마음껏 숨쉬길-0.6km, 간만에 걸어보길-1.1km, 한번쯤 숨차보길-1.5km, 생각나면 다시오길-1.9km)
 - 쉼자리, 바람자리, 풍경자리, 햇살자리, 향기자리, 마음자리 등 숲속의 다양한 치유인자를 활용할 수 있는 숲속 치유시설
 - 다목적실, 건강측정실, 족욕장, 온열치료실, 요가명상실 등 실내 치유시설



6. 대상자 분석 및 참여자 선정 기준, 모집방법

- 참가대상 및 제외기준
 - 주관적 기억장애 어르신(65세 이상)
 - 경도인지장애 어르신(65세 이상)
 - 숲길보행과 의사소통이 불가능한 어르신 제외

추억의 숲 놀이터

정연희·강희원·남문희

- 2) 참가자 모집 → 관계기관과 연계하여 모집
 - 인근 시·군(동두천시, 포천시, 양주시, 의정부시, 연천군 등) 치매안심센터와 연계하여 모집
 - 인근 시·군의 주간보호센터와 연계하여 모집
- 3) 대상자의 일반적 특성 → 비약물적 인지개입이 필요한 인지장애 어르신
 - 주관적 기억장애(Subjective Memory Impairment, SMI)는 노인에게 흔히 나타나는 증상으로 65-74세의 노인들 중 43%가 기억저하를 호소하고, 85세 이상에서는 88%의 노인들이 주관적 기억저하를 호소한다.(국립중앙의료원, 2016)
 - 이처럼 노인들의 상당수가 호소하는 주관적 기억장애가 학계나 임상현장에서 주목받은 이유는 주관적 기억장애가 경도인지장애(Mild Cognitive Impairment, MCI)의 전구증상일 수 있기 때문이다. 실제로 경도인지장애나 치매 환자들에서 발견되어 온 내후각뇌피질(entorhinal cortex)이나 해마(hippocampus)와 같은 기억과 관련된 뇌 조직의 위축이 SMI에서도 발견되었다는 신경해부학적 증거들도 SMI가 경도인지장애나 치매로 발전될 가능성을 지지한다.(송민지, 강연옥, 2011)
 - 주관적 기억장애를 호소하면서 의료 기관을 찾는 노인의 수가 증가하는데 반해, 이를 막기 위해 개발된 약물이 없는데다 장기간 약물투여에 따른 약물의 안정성과 현실적 유용성 등의 문제가 있기 때문에 운동, 식이요법, 그리고 인지 증진을 위한 비약물적인 인지개입프로그램의 개발과 보급이 필요하다.(국립중앙의료원, 2016)

4) 치매예방과 산림치유

영동군 치매안심센터, 2021. 민주자산 치유의숲 치매예방을 위한 산림치유 프로그램. 사업보고서.	8회기 치매예방 산림치유 프로그램에 참가한 70세 이상 노인들의 인지선별검사, 단축형 노인우울척도검사, 주관적 기억감퇴 설문 모두에서 효과가 있는 것으로 나타났다.
김일두, 구창덕. 2019. 걷기, 경관감상 그리고 향기를 이용한 산림치유프로그램이 독거노인의 치매예방에 미치는 효과 연구. 한국환경생태학회지, 33(1), 107-115.	산림환경을 이용한 치유프로그램 활동 참여가 은둔형 독거노인에게 인지기능 향상과 우울 해소와 삶의 질 개선에 도움이 될 수 있다.
국립산림치유원. 2018. 산림치유프로그램 효과검증 연구보고서.	1박 2일 [숲 속 백세힐링] 프로그램 효과검증 결과, 노인의 인지기능 향상에 도움을 줄 수 있는 것으로 나타남
김창미. 2017. 경도인지장애 노인을 위한 자연친화적 통합프로그램 개발과 효과 분석. 선문대 박사논문.	자연친화적 통합프로그램은 경도인지장애 노인의 뇌기능과 인지기능의 향상에 효과적이며, 인지기능과 일상생활 능력, 의사소통 능력, 사회적 행동 능력을 향상시킨다.
홍순상, 김호철, 조성훈. 2013. 산림치유프로그램이 인지기능에 미치는 영향. JofOriental Neuropsychiatry, 2013, 24(1), 63-74.	2박 3일 간의 인지기능 산림치유프로그램은 참여자의 심리적 우울감을 효과적으로 개선할 뿐 아니라 주관적 삶의 질을 높인다.

7. 프로그램 실행 계획서

1) 운영 기간 및 운영 형태

형 태	4회기 연속형(당일)	활동시간	주 1회, 2시간
기 간	4월~11월(야외활동이 가능한 계절)	참 가 비	4만원(회당1만원)

- 2) 참가자 특성 → 숲속환경과 놀이에 익숙하며, 치매관련 불안감이 높은 어르신
 - 주관적으로 기억장애를 호소하거나 객관적인 인지검사에서 경도인지장애를 진단받아 치매를 걱정하거나 불안해한다.
 - 높은 우울과 불안 수준 때문에 자신의 기억상태에 대하여 민감하게 반응하여 주관적인 기억력 저하를 더 느끼기도 한다.
 - 주로 독거노인이거나 주간보호센터에 나가는 어르신들이 많다.
 - 보행이나 의사소통에 장애가 없으나 새로운 환경과 관계에 대한 막연한 두려움이나 적극성 부족으로 활동을 주저하거나 발표를 어려워 할 수 있다.
 - 1950년대 중반 이전에 태어난 사람들로 대부분이 농촌이나 산촌에서 어린 시절을 보냈으며 숲속환경에서 놀면서 성장했다.

3) 회기별 운영 장소 및 주요 치유자원

회기	장소(숲길/공간)	주요 치유인자
1회	데크로드 0.4km 마음자리(해먹) 난이도-하 향기추억	- 식물 : 누리장나무, 산초나무, 생강나무, 잣나무, 배초향 - 동물 : 다람쥐, 청서, 계곡의 수생생물 - 자연환경 : 계곡물소리, 햇빛, 경관 - 치유시설 : 데크로드, 마음자리(해먹, 와상의자)
2회	한번쯤 숨차보길 1.5km 풍경자리(명상데크) 난이도-상 소리추억	- 식물 : 굴참나무, 황벽나무, 소나무, 다래나무 - 동물 : 다람쥐, 청서, 고라니/멧돼지 흔적, 곤충 - 자연환경 : 소리, 햇빛, 바람, 경관, 경사도 지형 - 치유시설 : 풍경자리(명상데크)
3회	간만에 걸어보길 1.1km 햇살자리(명상데크) 난이도-중 맛/느낌추억	- 식물 : 두릅나무, 뽕나무, 뽕나무, 다래나무, 산딸기, 칩 - 동물 : 다람쥐, 청서, 고라니/멧돼지 흔적, 곤충 - 자연환경 : 소리, 햇빛, 바람, 경관, 경사도 지형 - 치유시설 : 햇살자리(명상데크)
4회	마음껏 숨쉬길 0.6km 쉼자리(휴식데크) 난이도-하 풍경추억	- 식물 : 신갈나무, 쪽동백, 낙엽송, 뽕나무 - 동물 : 다람쥐, 청서, 고라니/멧돼지 흔적, 곤충 - 자연환경 : 소리, 햇빛, 바람, 경관, 경사도 지형 - 치유시설 : 쉼자리(휴식데크)

4) 프로그램 일정




회기	시간	소요 시간	단위별 활동	안전 지도사항
1회기	10:00~10:30	30분	이름표 만들고 소개하기 사전검사(기억력, 노인우울증)	개인별 컨디션 확인
	10:30~11:10	40분	오감숲길회상 -향기 추억으로 만나는 숲길	숲길 환경 및 안전 확인 개인별 컨디션 확인
	10:10~11:30	20분	놀이회상 -새총놀이	개인별 컨디션 확인
	11:30~12:00	30분	그림회상 -우리집 그리기(가족)	좌석의 안전 및 불편 확인
2회기	10:00~10:20	20분	차담-건강차 Q&A 절기회상(지남력테스트)	찾물 온도 확인
	10:20~11:10	50분	오감숲길회상 -소리 추억으로 만나는 숲길	숲길 환경 및 안전 확인 개인별 컨디션 확인
	11:10~11:30	20분	놀이회상 -지팡이놀이	놀이장소 안전 확인 개인별 컨디션 확인
	11:30~12:00	30분	그림회상 -마을길 그리기(이웃)	좌석의 안전 및 불편 확인
3회기	10:00~10:20	20분	차담-건강차 Q&A 계절회상(지남력테스트)	찾물 온도 확인
	10:20~11:10	50분	오감회상 -맛과 느낌으로 만나는 숲길	숲길 환경 및 안전 확인 개인별 컨디션 확인
	11:10~11:30	20분	놀이회상 -비석치기	놀이장소 안전 확인 개인별 컨디션 확인
	11:30~12:00	30분	그림회상 -마을숲 그리기(자연)	좌석의 안전 및 불편 확인
4회기	10:00~10:20	20분	차담-건강차 Q&A 절기회상(지남력테스트)	찾물 온도 확인
	10:20~11:00	40분	오감회상 -풍경 추억으로 만나는 숲길	숲길 환경 및 안전 확인 개인별 컨디션 확인
	11:00~11:20	20분	놀이회상 -공기놀이	놀이장소 안전 확인 개인별 컨디션 확인
	11:20~12:00	40분	사후검사 마무리-소감나누기	


8. 단위 프로그램 세부 계획서

단위프로그램명	1회기-향기 추억으로 만나는 숲		
치유단계	스트레스 해소	치유장소	다목적실(소개 등), 데크로드 0.4km 마음자리(놀이회상), 족욕장(그림회상)
치유시간	2시간	참가인원	10명
치유목표	스트레스 해소-감정을 자극하는 후각 추억을 통한 정서적 안정		
활동시기	4월~11월		
준비물	나무조각(이름표), 유성펜, 검사지, 볼펜, 지팡이, 새총, 스케치북, 색연필		
기대효과	- 피톤치드 등 숲속의 다양한 치유요소와의 접촉으로 심신의 건강을 증진시킨다. - 숲속의 향기와 관련된 긍정적이고 유쾌한 경험을 기억해내고, 상호간의 공유를 통해 자아존중감과 성취감을 증진시킨다.		
프로그램 진행시 유의사항	- 참가자 모두에게 적극적인 참여를 권유하되 강제하거나 압력을 가해서는 안 된다. - 참가자가 슬픈 기억으로 힘들어할 때는 안정을 찾을 수 있도록 시간을 준다. - 참가자들의 상호작용을 격려한다.		
치유 활동 내용			
소요시간 (분)			
도입	1. 나무 조각으로 이름표 만들고 소개하기  <ul style="list-style-type: none"> - 잠시 눈을 감고 어릴 적의 별명이나 잘했던 것을 기억해본다. - 앞면에는 이름을 쓰고, 뒷면에는 어릴 적 별명이나 특기를 쓴다. - 각자 돌아가면서 자기소개를 한다.(이름, 별명, 특기, 고향 등) - 서로의 별명, 특기, 고향 등에 대해서 관심을 갖도록 유도한다. 		20
전개	2. 사전검사(기억력, 노인우울증) - 단축형 노인우울척도(SGDS-K), 주관적 기억감퇴설문(SMCQ) - 글을 읽기 어려운 분은 문항을 읽어주되 체크는 직접 하도록 한다.		10
전개	3. 오감숲길회상-향기추억으로 만나는 숲길   <ul style="list-style-type: none"> - 지팡이를 이용하여 전후, 좌우, 상하로 몸을 늘이는 스트레칭으로 몸과 마음을 준비한다. - 숲길에서의 주의사항을 안내한다.(무리하지 않기, 뱀/벌레 주의하기 등) - 프로그램에 대해서 설명한다.(숲속의 향기가 갖는 치유효과, 감정에 영향을 미치는 후각, 향기추억으로 만나는 숲길 등) - 숲길을 걸으면서 향기를 맡을 수 있는 나무나 풀(누리장, 산초, 배초향, 소나무 등)을 소재로 어릴 적 숲길에서 만났던 향기나 냄새를 기억하도록 유도한다. - 각자 돌아가면서 향기나 냄새에 관련된 어릴 적 경험을 이야기하도록 하고, 모두가 서로의 경험에 대해 공감하고 격려해 주도록 유도한다. 		40


추억의 숲 놀이터

정연희·강희원·남문희

	<p>4. 놀이회상-새총쏘기</p>  <ul style="list-style-type: none"> - 마음자리 데크길 적당한 장소에서 새총을 꺼내들고 새총 쏘기에 관한 추억을 기억하도록 유도한다. (새총 만들기, 새총 쏘기, 꿩 사냥 등) - 각자 돌아가면서 새총과 관련된 어릴 적 경험을 이야기하도록 하고, 모두가 서로의 경험에 대해 공감하고 격려해 주도록 유도한다. - 잠시 눈을 감고 최근 한 달 동안 나를 가장 힘들게 하거나 스트레스의 원인이 되는 것을 떠올리도록 한다. - 도토리나 잣 열매를 하나씩 나누어주고 나에게 스트레스를 주고 힘들게 하는 것을 도토리나 잣에 담아 쏘아 보내도록 한다. - 새총으로 쏘아 보낸 스트레스에 대해 이야기하고, 서로가 응원하도록 유도한다. 	20
마 무 리	<p>5. 그림회상-우리 집 그리기(가족)</p>  <ul style="list-style-type: none"> - 숲이 보이는 곳에 자리를 마련하고 앉아서 스케치북과 색연필을 나누어준다. - 잠시 눈을 감고 어릴 적 살았던 집을 떠올려보도록 한다. - 눈을 감은 채 먼저 집의 형태를 머릿속으로 스케치한 후 눈을 뜨고 스케치북에 그리도록 한다. - 다시 눈을 감고 집의 색깔을 떠올려본 다음 눈을 뜨고 스케치북에 색을 입히도록 한다. - 다시 눈을 감고 집의 구체적인 자세를 떠올려보고 스케치북의 그림을 수정하도록 한다. - 마지막으로 눈을 감고 집에서 함께 살던 가족들의 얼굴을 떠올려 본다. 	20
	<p>6. 마무리</p>  <ul style="list-style-type: none"> - 스케치북에 그린 집을 모두에게 보여주면서 어릴 적 살던 집과 가족에 대해 설명하도록 한다. - 오늘 프로그램에 참여한 소감도 간단하게 말하도록 한다. - 각자의 설명이 끝날 때마다 박수로 응원하도록 유도한다. - 마지막으로 다음회기 일정을 안내하고 마무리한다. 	10

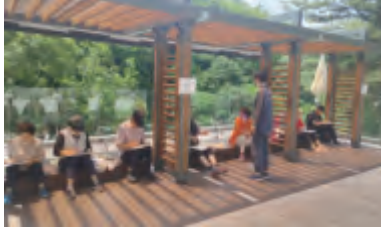
단위프로그램명	2회기-소리 추억으로 만나는 숲																				
치유단계	운동능력 향상	치유장소	다목적실(차담 등), 한변쫄 솜차보길 1.5km 풍경자리(놀이회상), 족욕장(그림회상)																		
치유시간	2시간	참가인원	10명																		
치유목표	운동능력 향상- 활기찬 숲속소리와 함께하는 산책으로 생체리듬 회복																				
활동시기	4월~11월																				
준비물	차와 찻잔세트, 지팡이, 스케치북, 색연필																				
기대효과	<ul style="list-style-type: none"> - 피톤치드 등 다양한 숲속 치유요소와의 접촉으로 심신의 건강을 증진시킨다. - 숲속의 소리와 관련된 긍정적인 유쾌한 경험을 기억해내고, 상호간의 공유를 통해 자아존중감과 성취감을 증진시킨다. 																				
프로그램 진행시 유의사항	<ul style="list-style-type: none"> - 참가자 모두에게 적극적인 참여를 권유하되 강제하거나 압력을 가해서는 안 된다. - 참가자가 슬픈 기억으로 힘들어할 때는 안정을 찾을 수 있도록 시간을 준다. - 참가자들의 상호작용을 격려한다. 																				
	치유 활동 내용		소요시간 (분)																		
도 입	1. 차담-건강차 Q&A(둥굴레차-뿌리)	 <ul style="list-style-type: none"> - 잔에 담긴 차를 눈으로 보고, 코로 냄새 맡고, 입으로 맛보면서 각각의 정보를 말하면서 차 이름을 맞춰 보도록 한다.(하얀 꽃, 고소한 맛, 구수한 향) - 둥굴레차의 효능과 용법에 대해 말해 보도록 한다.(혈당유지-당뇨, 노폐물 배출-혈액순환, 사포닌-기력/항염증/폐질환, 비타민A-항산화/노화예방 등) - 둥굴레차와 관련된 추억이 있는 사람은 말해본다. 	10																		
	2. 절기회상(지남력테스트-4월 초순)	<ul style="list-style-type: none"> - 프로그램 진행되는 날과 가장 가까운 절기에 대해서 말해보도록 한다.(청명) - 해당 절기에 경험한 일들을 기억하고 말하도록 한다.(나무심기, 한식, 성묘) - 해당 주간에 생일인 사람이 있는지 물어보고 축하해준다. 	10																		
	<table border="1" data-bbox="1679 1356 2090 1619"> <tr> <th>절</th> <th>술길 오감산책(참가별 생체리듬)</th> </tr> <tr> <td>4</td> <td>나무를 심고(淸明) 새싹이 움트는(穀雨) 생명의 숲</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>여름이 시작되어(立夏) 녹음이 짙어가는(小滿) 생장의 숲</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>씨가 뿌려지고(芒種) 낮이 길어진다(夏至) 활기의 숲</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>작은 더위(小暑)와 큰 더위(大暑)에도 시원한 휴양의 숲</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>가을이 시작되어(立秋) 더위가 잦아들(處暑) 사색의 숲</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>이슬이 맺히고(白露) 밤이 길어진다(秋分) 경실의 숲</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>이슬이 차가워지고(寒露) 서리가 내린다(霜降) 나눔의 숲</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>겨울이 시작되어(立冬) 눈이 내린다(小雪) 휴식의 숲</td> </tr> </table>			절	술길 오감산책(참가별 생체리듬)	4	나무를 심고(淸明) 새싹이 움트는(穀雨) 생명의 숲	5	여름이 시작되어(立夏) 녹음이 짙어가는(小滿) 생장의 숲	6	씨가 뿌려지고(芒種) 낮이 길어진다(夏至) 활기의 숲	7	작은 더위(小暑)와 큰 더위(大暑)에도 시원한 휴양의 숲	8	가을이 시작되어(立秋) 더위가 잦아들(處暑) 사색의 숲	9	이슬이 맺히고(白露) 밤이 길어진다(秋分) 경실의 숲	10	이슬이 차가워지고(寒露) 서리가 내린다(霜降) 나눔의 숲	11	겨울이 시작되어(立冬) 눈이 내린다(小雪) 휴식의 숲
절	술길 오감산책(참가별 생체리듬)																				
4	나무를 심고(淸明) 새싹이 움트는(穀雨) 생명의 숲																				
5	여름이 시작되어(立夏) 녹음이 짙어가는(小滿) 생장의 숲																				
6	씨가 뿌려지고(芒種) 낮이 길어진다(夏至) 활기의 숲																				
7	작은 더위(小暑)와 큰 더위(大暑)에도 시원한 휴양의 숲																				
8	가을이 시작되어(立秋) 더위가 잦아들(處暑) 사색의 숲																				
9	이슬이 맺히고(白露) 밤이 길어진다(秋分) 경실의 숲																				
10	이슬이 차가워지고(寒露) 서리가 내린다(霜降) 나눔의 숲																				
11	겨울이 시작되어(立冬) 눈이 내린다(小雪) 휴식의 숲																				


전 개	<p>3. 오감숲길회상-소리추억으로 만나는 숲길</p>  <ul style="list-style-type: none"> - 지팡이를 이용하여 전후, 좌우, 상하로 몸을 늘이는 스트레칭으로 몸과 마음을 준비한다. - 숲길에서의 주의사항을 안내한다.(무리하지 않기, 뱀/벌레 주의하기 등) - 프로그램에 대해서 설명한다.(숲속의 소리가 갖는 치유효과, 백색소음과 뇌파의 변화, 소리추억으로 만나는 숲길 등) <p>- 숲길을 걸으면서 숲속의 소리를 들을 수 있는 곳(계곡물, 곤충소리, 새소리, 바람소리 등)에서 어릴 적 숲길에서 만났던 소리 추억을 기억하도록 유도한다.</p> <p>- 각자 돌아가면서 숲속의 소리와 관련된 어릴 적 경험을 이야기하도록 하고, 모두가 서로의 경험에 대해 공감하고 격려해 주도록 유도한다.</p>	50
	<p>4. 놀이회상-지팡이놀이</p>  <ul style="list-style-type: none"> - 풍경자리 데크에서 지팡이에 관련된 추억을 기억하도록 유도한다.(작대기, 자치기, 부지깽이 등) - 지팡이의 여러 용도에 대해서도 이야기해보도록 한다.(지탱, 호신, 체조, 놀이, 신호 등) - 돌면서 옆 사람의 지팡이를 번갈아 잡는 산신령 놀이를 한다. <p>- 지팡이를 놓친 사람이 지팡이와 관련된 어릴 적 경험을 이야기하도록 하고, 모두가 서로의 경험에 대해 공감하고 격려해 주도록 유도한다.</p>	20
마 무 리	<p>5. 그림회상-마을길 그리기(이웃)</p>  <ul style="list-style-type: none"> - 숲이 보이는 곳에 자리를 마련하고 앉아서 스케치북과 색연필을 나누어준다. - 잠시 눈을 감고 어릴 적 살았던 마을의 길들을 떠올려보도록 한다. - 눈을 감은 채 먼저 길의 형태를 머릿속으로 스케치한 후 눈을 뜨고 스케치북에 그리도록 한다. - 다시 눈을 감고 길들의 색깔을 떠올려본 다음 눈을 뜨고 스케치북에 색을 입히도록 한다. <p>- 다시 눈을 감고 길들의 구체적이고 자세한 부분을 떠올려보고 스케치북의 그림을 수정하도록 한다.</p> <p>- 마지막으로 눈을 감고 마을길에서 만났던 이웃들의 얼굴을 떠올려 본다.</p>	20
	<p>6. 마무리</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스케치북에 그린 마을길을 모두에게 보여주면서 어릴 적 살던 마을과 이웃들에 대해 설명하도록 한다. - 오늘 프로그램에 참여한 소감도 간단하게 말하도록 한다. - 각자의 설명이 끝날 때마다 박수로 응원하도록 유도한다. - 마지막으로 다음회기 일정을 안내하고 마무리한다. 	10

단위프로그램명	3회기-맛과 느낌으로 만나는 숲		
치유단계	사회적 소통능력 향상	치유장소	다목적실(차담 등), 간만에 걸어보길 1.1km 햇살자리(놀이회상), 족욕장(그림회상)
치유시간	2시간	참가인원	10명
치유목표	사회적 소통능력 향상-숲속의 맛과 느낌을 공유하는 대화로 소통능력 향상		
활동시기	4월~11월		
준비물	차와 찻잔세트, 지팡이, 비석치기용 나무조각, 스케치북, 색연필		
기대효과	<ul style="list-style-type: none"> - 피톤치드 등 다양한 숲속 치유요소와의 접촉으로 심신의 건강을 증진시킨다. - 숲속의 맛과 느낌과 관련된 긍정적이고 유쾌한 경험을 기억해내고, 상호간의 공유를 통해 자존감과 성취감을 증진시킨다. 		
프로그램 진행시 유의사항	<ul style="list-style-type: none"> - 참가자 모두에게 적극적인 참여를 권유하되 강제하거나 압력을 가해서는 안 된다. - 참가자가 슬픈 기억으로 힘들어할 때는 안정을 찾을 수 있도록 시간을 준다. - 참가자들의 상호작용을 격려한다. 		
치유 활동 내용		소요시간 (분)	
도 입	<p>1. 차담-건강차 Q&A(국화차-꽃)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 잔에 담긴 차를 눈으로 보고, 코로 냄새 맡고, 입으로 맛보면서 각각의 정보를 말하면서 차 이름을 맞춰 보도록 한다.(노란 꽃, 고소한 맛, 향긋한 향) - 국화차의 효능(혈압강하, 콜레스테롤저하, 소염, 숙면)과 제조법(자연건조, 덫기, 찌기 등)에 대해 말해 보도록 한다. - 국화차와 관련된 추억이 있는 사람은 말해본다. 		10
도 입	<p>2. 계절회상(지남력테스트-4월 중순)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램 진행되는 4월에 대해서 말해보도록 한다.(새싹, 꽃, 419, 초파일, 식목일, 부활절, 만우절) - 4월에 경험한 어릴 적 일들을 기억하고 말하도록 한다. - 해당 월에 생일인 사람이 있는지 물어보고 축하해준다. 		10
전 개	<p>3. 오감숲길회상-맛과 느낌 추억으로 만나는 숲길</p> <ul style="list-style-type: none"> - 지팡이를 이용하여 전후, 좌우, 상하로 몸을 늘이는 스트레칭으로 몸과 마음을 준비한다. - 숲길에서의 주의사항을 안내한다. (무리하지 않기, 뱀/벌레 주의하기 등) - 프로그램에 대해서 설명한다.(숲속의 맛과 촉감이 갖는 치유효과, 숲속의 햇빛과 세로토닌, 맛과 느낌 추억으로 만나는 숲길 등)  <ul style="list-style-type: none"> - 숲길을 걸으면서 숲속의 맛을 볼 수 있는 곳(오디, 버찌, 딸기, 보리수 등)이나 햇빛을 쬐 수 있는 곳에서 어릴 적 숲길에서 만났던 맛과 느낌 추억을 기억하도록 유도한다. - 각자 돌아가면서 숲속의 맛과 느낌과 관련된 어릴 적 경험을 이야기하도록 하고, 모두가 서로의 경험에 대해 공감하고 격려해 주도록 유도한다. 		50

추억의 숲 놀이터

정연희·강희원·남문희

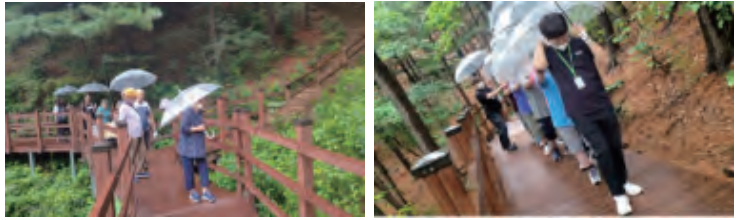

	<p>4. 놀이회상-비석치기</p>  <ul style="list-style-type: none"> - 햇살자리 데크에서 비석을 하나씩 나누어주고 비석치기에 관련된 추억을 기억하도록 유도한다. - 비석치기의 여러 가지 방법들에 대해서 이야기 해보도록 한다.(선채로 던지기, 한발 뛰기, 발등으로, 무릎으로, 배로, 겨드랑이로-신문팔이, 어깨로-훈장, 머리로-떡장수, 눈감고-장님 등) - 모듬을 나누어 비석치기 놀이를 한다. <p>- 비석치기와 관련된 어릴 적 경험을 이야기하도록 하고, 모두가 서로의 경험에 대해 공감하고 격려해 주도록 유도한다.</p>	20
<p>마무리</p>	<p>5. 그림회상-마을숲 그리기(자연)</p>  <ul style="list-style-type: none"> - 숲이 보이는 곳에 자리를 마련하고 앉아서 스케치북과 색연필을 나누어준다. - 잠시 눈을 감고 어릴 적 살았던 마을의 산이나 숲을 떠올려보도록 한다. - 눈을 감은 채 먼저 산이나 숲의 형태를 머릿속으로 스케치한 후 눈을 뜨고 스케치북에 그리도록 한다. - 다시 눈을 감고 산과 숲의 색감을 떠올려본 다음 눈을 뜨고 스케치북에 색을 입히도록 한다. <p>- 다시 눈을 감고 산과 숲의 구체적인 자세한 부분을 떠올려보고 스케치북의 그림을 수정하도록 한다.</p> <p>- 마지막으로 눈을 감고 산과 숲에서 만났던 동물이나 식물들을 떠올려 본다.</p>	20
	<p>6. 마무리</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스케치북에 그린 마을숲을 모두에게 보여주면서 어릴 적 살던 마을의 숲과 자연에 대해 설명하도록 한다. - 오늘 프로그램에 참여한 소감도 간단하게 말하도록 한다. - 각자의 설명이 끝날 때마다 박수로 응원하도록 유도한다. - 마지막으로 다음회기 일정을 안내하고 마무리한다. 	10

단위프로그램명	4회기-풍경 추억으로 만나는 숲		
치유단계	인지능력과 자존감 향상	치유장소	다목적실(차담 등), 마음껏 숨쉬길 0.6km, 침자리(놀이회상), 다목적실(사후검사)
치유시간	2시간	참가인원	10명
치유목표	인지능력과 자존감 향상- 추억속의 풍경을 회상하면서 상호간의 인정과 지지		
활동시기	4월~11월		
준비물	차와 차탄세트, 지팡이, 공기놀이용 도토리, 검사지, 만족도설문지, 볼펜		
기대효과	<ul style="list-style-type: none"> - 피톤치드 등 다양한 숲속 치유요소와의 접촉으로 심신의 건강을 증진시킨다. - 숲속의 풍경과 관련된 긍정적이고 유쾌한 경험을 기억해내고, 상호간의 공유를 통해 자아존중감과 성취감을 증진시킨다. 		
프로그램 진행시 유의사항	<ul style="list-style-type: none"> - 참가자 모두에게 적극적인 참여를 권유하되 강제하거나 압력을 가해서는 안 된다. - 참가자가 슬픈 기억으로 힘들어할 때는 안정을 찾을 수 있도록 시간을 준다. - 참가자들의 상호작용을 격려한다. 		
	치유 활동 내용		소요시간 (분)
도입	<p>1. 차담-건강차 Q&A(녹차-잎)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 잔에 담긴 차를 눈으로 보고, 코로 냄새 맡고, 입으로 맛보면서 각각의 정보를 말하면서 차 이름을 맞춰 보도록 한다.(맑은 갈색, 깔끔한 맛, 짙은 맛) - 녹차의 효능(대표적인 항산화 작용-카테킨이라 불리는 타닌 성분, 심장질환 위험성 감소, 체중감량, 간 기능, 혈당 수치, 피부미용 등)에 대해 말해 보도록 한다. - 녹차와 관련된 추억이 있는 사람은 말해본다. 		10
	<p>2. 절기회상(지남력테스트-4월 하순)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램 진행되는 날과 가장 가까운 절기에 대해서 말해보도록 한다.(곡우) - 해당 절기에 경험한 일들을 기억하고 말하도록 한다.(봄비, 벌씨, 우전차,) - 해당 주간에 생일인 사람이 있는지 물어보고 축하해준다. 		10
전개	<p>3. 오감숲길회상-풍경 추억으로 만나는 숲길</p>  <ul style="list-style-type: none"> - 지팡이를 이용하여 전후, 좌우, 상하로 몸을 늘이는 스트레칭으로 몸과 마음을 준비한다. - 숲길에서의 주의사항을 안내한다.(무리하지 않기, 뱀/벌레 주의하기 등) - 프로그램에 대해서 설명한다.(숲속의 풍경이 갖는 치유효과, 녹시율, 녹색과 뇌파변화, 풍경 추억으로 만나는 숲길 등) - 숲길을 걸으면서 경관을 볼 수 있는 곳(파노라마, 초점, 차폐 등)에서 어릴 적 숲길에서 만났던 풍경 추억을 기억하도록 유도한다. - 각자 돌아가면서 숲속의 풍경과 관련된 어릴 적 경험을 이야기하도록 하고, 모두가 서로의 경험에 대해 공감하고 격려해 주도록 유도한다. 		50

추억의 숲 놀이터

정연희·강희원·남문희

	<p>4. 놀이회상-공기놀이</p>  <ul style="list-style-type: none"> - 험자리 데크에서 공기놀이용 편백칩을 나누어주고 공기놀이에 관련된 추억을 기억하도록 유도한다. - 공기놀이 방법에 대해서 이야기 해보도록 한다.(4단, 5단-찍기, 더하기, 빼기, 곱하기, 나누기 등) - 모둠을 나누어 공기놀이를 한다. - 공기놀이와 관련된 어릴 적 경험을 이야기하도록 하고, 모두가 서로의 경험에 대해 공감하고 격려해 준다. 	20
	<p>5. 사후검사(기억력, 노인우울증)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 단축형 노인우울척도(SGDS-K), 주관적 기억감퇴설문(SMCQ) - 프로그램 참가자 만족도설문지 - 글을 읽기 어려운 분은 문항을 읽어주되 체크는 직접 하도록 한다. 	20
마무리	<p>6. 마무리</p>  <ul style="list-style-type: none"> - 4회기에 걸쳐 프로그램에 참여한 소감을 말하도록 한다. - 각자의 소감이 끝날 때마다 박수로 응원하도록 유도한다. - 마지막으로 치매예방을 위해 지켜야할 건강수칙을 안내한다. 	10

단위프로그램명	비 오는 날 만나는 숲-우천 시 프로그램		
치유단계	해당 회기 프로그램 단계	치유장소	다목적실, 데크로드 0.4km 요가명상실, 족욕장, 테라스 등
치유시간	2시간	참가인원	10명 내외
치유목표	해당 회기 프로그램 목표		
활동시기	4월~11월		
준비물	해당 회기 프로그램 준비물		
기대효과	<ul style="list-style-type: none"> - 비 오는 날의 숲과 관련된 긍정적인 유쾌한 경험을 기억해내고, 상호간의 공유를 통해 자아존중감과 성취감을 증진시킨다. - 해당 회기 프로그램의 기대효과 		
프로그램 진행시 유의사항	<ul style="list-style-type: none"> - 참가자 모두에게 적극적인 참여를 권유하되 강제하거나 압력을 가해서는 안 된다. - 참가자가 슬픈 기억으로 힘들어할 때는 안정을 찾을 수 있도록 시간을 준다. - 참가자들의 상호작용을 격려한다. 		
	치유 활동 내용		소요시간 (분)
도입	1. 차담-건강차 Q&A - 해당 회기 차담 프로그램 진행(다목적실)		10
	2. 절기회상 - 해당 회기 절기회상 프로그램 진행(다목적실)		10
전개	<p>3. 오감숲길회상</p> <p>- 해당 회기 오감숲길회상 프로그램을 데크로드에서 우산 쓰고 진행</p> 		50
	<p>4. 놀이회상</p>  <ul style="list-style-type: none"> - 해당 회기 놀이회상 프로그램을 실내에서 진행(족욕장, 다목적실 테라스, 요가명상실 등) - 노인회상이야기카드 또는 추억놀이회상카드를 활용하여 실내에서 진행 		20
마무리	<p>5. 그림회상</p> <p>- 해당 회기 그림회상 프로그램이나 사후검사를 실내에서 진행 (족욕장, 다목적실 테라스, 요가명상실 등)</p>		20
	<p>6. 마무리</p> <p>- 해당 회기 마무리 프로그램을 실내에서 진행</p>		10

장려상

편백

Fall in jangseong

신호진 정혜정 허유진

코로나블루 극복을 위한
“편백 Fall in jangseong”

개발자: 신호진, 정혜정, 허유진

형 태	4회기 연속형(당일형)		활동시간	주 1회, 2시간
기 간	3월~12월		참가비	유료(32,000원)
목 적	<ul style="list-style-type: none"> · 편백 및 석재 등 지역 산림자원을 활용한 특화된 프로그램 개발을 통해 코로나블루를 겪고 있는 대상자의 부정적감소 해소 및 신체적 면역력을 증진시킨다. · 내 건강상태를 느끼고 자율신경 균형감각을 향상시킬 수 있는 프로그램을 통해 일상에서도 유지 및 관리할 수 있도록 한다. · 인지-운동-해소-회복의 단계별 회기형프로그램을 통해 자아존중감을 높이면서 자연과 산림안에서 단계적 일상회복을 도모한다. 			
치유 대상	연령 및 계층	일반 성인 (코로나19로 인한 코로나 우울감을 겪고있는 성인, 건강관리증진이 필요한 성인)		
	모 집 기준	산림치유프로그램 체험을 희망하는 모든 성인		
	제 외 기준	치매환자, 심장질환자 및 중증장애환자는 프로그램 참여가 어려우므로 제외		
	인 원	최대 15명(프로그램 집중을 위한 최소인원)		
치유 목표	1회기	2회기	3회기	4회기
	색채치유	운동치유	온열치유	공예치유
	① 피어나라! 일곱빛깔 마음꽃 마음인지	② 걸어보자! 웰니스 한마음! 마음건강	③ 느껴보자! 돌의 치유기운 마음해소	④ 세겨보자! 건강한 마음 마음회복
치유장소	위치	전라남도 장성군 서삼면 모암리 산98임 일대		
	특징	해발고도 621m 및 주요 치유숲일은 400m 이내 소재		
	주요 생태자원	편백, 삼나무, 낙엽송 등		
	주요시설	산림치유센터, 화장실, 정자 전망대 등		
	프로그램 실행 노선 별 특징 및 치유인자 개요	건강숲길	· 영산기맥구간 및 정상으로 올라가는 길 · 운동량이 많고 전체 2.9km로 구성되어 있음	중양임도
	숲내음 숲길	· 계곡, 향기 등 산림치유인자가 풍부한 숲길 · 전체 2.2km로 구성되어 있음	산소숲길	· 침엽수림으로 구성되어있으며 피톤치트가 풍부한 길 · 전체 1.9km로 구성되어 있음

프로그램 특징	<ul style="list-style-type: none"> ○ 색채→운동→온열→공예로 구성된 4회기 단위프로그램으로 구성 - (피어나라! 일곱빛깔 마음꽃) 축령산의 식물을 소재로 하여 인지기능을 자극하고 활동후에 감정과 추억에 대한 이야기를 공유하면서 정서적 자극을 유도 - (걸어보자! 웰니스 한마음) 감각알아차림 중심의 운동활동을 통해 신체와 정신간의 균형을 도모 - (느껴보자! 돌의 치유기운) 운동을 통한 신체활력 증진 후 편백 및 석재 등 지역 산림자원을 활용한 온열치유프로그램으로 부교감신경을 안정시켜 스트레스 해소 - (세겨보자! 건강한마음) 석재를 활용한 작업치유형 프로그램 체험을 통한 스트레스를 완화 			
	회기	활동장소(숲길)	회기별 목표	주요활동내용
치유 활동	1회	치유의숲 산림치유센터	인지상태 확인 흥미 유발	영초하이머 테스트 내마음 알아보기
	2회	치유의숲 중앙임도	올바른 걷기 습득 운동 효과 상승	건강한 걷기법 체득
	3회	치유의숲 산림치유센터	온열효과를 통한 스트레스 해소	따뜻한 석재 활용 전신 마사지
	4회	치유의숲 산림치유센터	공예활동을 통한 산림치유 흥미 유발	무른돌 활용 자신의 이름 도장 만들기
	우천시	석재공예(그려보자 석재미술 프로그램) 운영		
치유효과 검증방법	<ul style="list-style-type: none"> · 한국산림복지진흥원 연구기관(산림복지효과분석센터) 등과 연계한 분석 · HRV, POMS(기분상태척도) 검사 			
참고자료	<ul style="list-style-type: none"> - 박경자, 신창섭, 연평식, 2021. 산림치유 체험수기 검토를 통한 질환별 치유인자들의 효과 규명. 한국산림휴양복지학회 - 안지혜, 김종두, 2013. 컬러테라피에 대한 이론적 고찰. 한국자연치유학회 - 홍근주, 이동희, 안성관, 김수미, 이범천, 2009. 컬러테라피가 스트레스와 뇌파변화에 미치는 영향. 한국피부과학연구원. - 이은지, 박성준, 2017. 고령자를 고려한 컬러테라피 기반 색채 배색 팔레트. 한국주거학회. - 김형수, 최호정, 2008. 음식 용기로 사용하는 각섬암의 암석-광물학적 특성. 한국암석학회 - 박선미, 2020. 산림 치유 활동이 정신건강 및 신체적 건강 자각 정도에 미치는 영향 - 의료인을 대상으로 -, 한국산림휴양복지학회. - 김경희, 김태수, 이은화, 정진, 2022. 코로나19 시대 산림치유프로그램 진행요소에 대한 요구도 조사. 한독심리운동학회. - 하경희, 신원섭, 2021. 포스트코로나 시대 산림치유 패러다임의 변화: 산림치유와 코로나19 관련 뉴스 검색어 분석을 중심으로. 관광경영학회. - 김창휴, 박지혜, 소은주, 2022. 코로나19 유행 초기 격리시설 종사자 대상 산림치유 프로그램의 심리·생리적 효과분석. 인간식물환경학회. - 전진영, 강시내, 김진건, 연평식, 2022. 우울 개선을 위한 국내 산림치유프로그램 유형 분석. 한국산림휴양복지학회. 			

코로나블루 극복을 위한
“편백 Fall in jangseong”
프로그램 세부 계획서

1. 프로그램 개발 배경, 필요성

- 국립장성숲체원은 20만명 이상이 방문하며 4만명이 프로그램을 체험하는 호남권 산림복지의 중심적인 기관으로 2016년 한국산림복지진흥원이 개원하며 소속기관인 국립장성숲체원에서 운영되고 있음
- 국립장성숲체원은 2020년 한국관광공사에서 ‘웰니스 관광지’로 선정이 되어 코로나-19 근로자 대상 힐링캠프 등 다양항 행사를 진행하고 있음
- 2020 산림치유 관련 기사 분석에 있어서 코로나19로 인한 우울감 힐링 관련 기사가 가장 많았으며 피톤치드의 치유 효과를 통해 면역력을 향상시키고자 숲을 포함한 웰니스 관광지를 많이 방문하는 것으로 나타남.
- 국립장성숲체원이 소재한 방장산, 문수산(축령산)은 편백 등의 산림치유 자원이 풍부하며 또한 변성암, 화강암 등의 석재자원이 풍부하여 해당 자원을 활용한 특색화 프로그램 개발 필요성이 대두됨.
- 또한 국립장성숲체원은 ‘치매안심선도기관’으로 지정되어 노인 대상 향노화 프로그램 등 생애주기별 맞춤형 프로그램을 진행하고 있으며 한국산림치유지도사협회에서 주관하는 경진대회에서 2018년, 2019년 최우수상 2회(뇌활력드림, 걱정말아요 그대), 2020년 장려상(숲수리, 마음수리)을 수상하였음
- * 현재 국립장성숲체원 산림치유프로그램은 통합프로그램 2종, 인증프로그램 3종, 단위프로그램 30종을 보유하고 있음
- 국립장성숲체원은 2021년 1분기 기준 개인고객 대비 단체고객이 다수로(比 95%), 해당 특성상 1박 2일을 선호하고 있으며 대부분 직장 및 공공기관 힐링캠프를 목적으로 방문하고 있음. 그러나 체계적인 프로그램 운영이 아닌 협의를 통한 단위 프로그램 혼합형으로 운영 되고 있는 문제가 발생하여 이를 보완할 수 있는 전문적인 프로그램 개발이 필요함
- 그러므로 국립장성숲체원의 대내적 환경과 치유자원을 활용한 본 “편백풀인장성” 산림치유프로그램 개발을 통해 코로나19를 겪으면서 생겨난 스트레스와 우울감 해소에 대한 욕구를 충족시켜줄 수 있는 산림치유프로그램을 개발하고자 함

2. 프로그램 목적

- 회기형 치유프로그램(색채치유⇒운동치유⇒온열치유⇒공예치유)을 통해 국립장성숲체원에 방문하는 코로나-19 등으로 지친 직장인 및 성인단체를 대상으로 안전하고 일상회복을 위한 프로그램을 개발하고자 한다.
- 국립장성숲체원은 전남·북지역의 경계지에 있는 노령산맥(영산기맥)의 속해 있는 호남권 산림복지전문기관으로 석재 및 편백 등 지역 산림치유자원을 이용한 단위 프로그램을 개발하고 지역 프로그램처와 공동 개발하여 더불어가는 산림복지 생태계를 구축한다.

- 해당 프로그램을 영어로 번역하고 직원 교육을 통하여 웰니스를 추구하는 외국인들을 대상으로 프로그램을 운영할 수 있으며 해당 프로그램을 산림치유를 도입하고자 하는 국외로 전파하여 K-산림복지의 우수성을 널리 알리고자 함

3. 치유 목표

- 인지-운동-해소-회복의 단계별 회기형프로그램을 통해 자아존중감을 높이면서 자연과 산림안에서 단계적 일상회복을 도모한다.
- 편백 및 석재 등 지역 산림자원을 활용한 특화된 프로그램 개발을 통해 코로나블루를 겪고 있는 대상자의 부정적감소 해소 및 신체적 면역력을 증진시킨다.

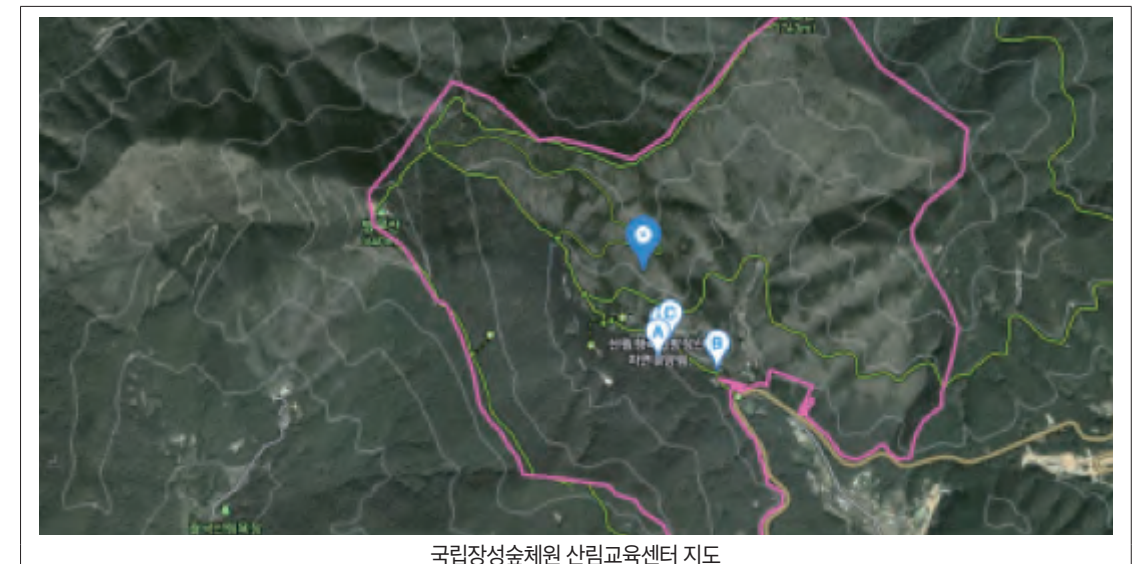
4. 치유 단계별 목표

1회기	⇒	2회기	⇒	3회기	⇒	4회기
색채치유		운동치유		온열치유		공예치유
① 피어나라! 일곱빛깔 마음꽃 마음인지		② 걸어보자 웰니스 한마음! 마음건강		③ 느껴보자! 돌의 치유기운 마음해소		④ 세겨보자! 건강한 마음 마음회복

5. 대상지 치유자원 현황 및 분석

1) 국립장성숲체원 산림교육센터 현황

- 위 치: 전라남도 장성군 북이면 죽청리 산70-1번지 일원(70ha)



○ 주요임상: 활엽수림(82%, 신갈나무, 고로쇠나무), 침엽수림(18%, 화백)



산림교육센터 인근 임상도(갈색계열 침엽수 계열, 연두색 활엽수 계열)

2) 국립장성숲체원 치유의숲 일반현황

○ 위 치: 전라남도 장성군 서삼면 모암리 산98번지 일원(388ha)



국립장성숲체원 치유의숲 장성권역 지도

○ 주요수종: 편백나무(42%), 삼나무(18%), 낙엽송(12%), 나머지(활엽수, 28%)

○ 지오스민: 136.1 μ g/kg (전라남도 보건환경연구원, 2011)

※ 비교: 장흥 우드랜드(38.5 μ g/kg), 고흥 팔영산(62 μ g/kg)

○ 산림생태: 목본식물 122분류군(64.1%), 초본식물 218분류군(64.1%), 다람쥐, 박새 등

○ 주요임상: 침엽수림(65%), 활엽수림(20%), 혼효림(15%)



국립장성숲체원 치유의숲 임상도(갈색계열 침엽수 계열, 연두색 활엽수 계열)

3) 치유숲길 개요

○ 숲길종류: 7개숲길, 14.1km

- 중앙임도(3.5km): 군도 15호선 임도로 편백 및 삼나무가 울창한 중심길
- 건강숲길(2.9km): 영산기맥길로 정상, 무래봉 등의 주요 봉우리를 통과
- 맨발숲길(0.5km): 낙엽송이 많아 맨발로 걸어도 되는 폭신한 길
- 하늘숲길(2.9km): 활엽수가 많고 햇빛이 잘들어 일광욕하기 좋은 길
- 산소숲길(1.9km): 편백이 가득하여 피톤치트가 가장 많은 치유숲길
- 숲내음숲길(2.2km): 치유센터 좌우로 펼쳐져 있는 편백 치유숲길
- 물소리숲길(0.6km): 계곡을 따라 펼쳐져 있는 음이온이 많은 숲길



국립장성치유의숲 주요 치유숲길 지도



종양임도숲길 사진



맨발숲길 사진

4) 국립장성숲체원 치유의숲 주요 시설물 및 편의시설

- 국립장성숲체원 산림치유센터(사무실, 홍보실, 세미나실 존재)



산림치유센터 전경



세미나실 사진

- 실외 화장실 및 쉼터 4개소 존재



대덕화장실 사진



쉼터 사진(우물터)

5) 국립장성숲체원 시설의 우수성

- 2022년 7월 전남도 치유의숲(축령산 편백숲) '7월 추천 관광지' 지정
- 2021년 5월 국립장성숲체원 치유의숲 '국유림명품숲' 지정
- 2021년 12월 한국관광공사 겨울 '비대면 안심관광지' 선정
- 2020년 1월 한국관광공사 '웰니스 관광지' 선정
- 2007년 9월 서부지방산림청 '편백 채종임분' 지정
- 문수산(축령산)은 '방장산 경제림 단지' 로 수목 자원이 우수함

6. 대상자 분석 및 참여자 선정 기준, 모집방법

- 코로나-19 확산 이후 많은 사람들이 코로나19 로 인한 스트레스와 불안으로 우울감을 호소하고 있으며 의료현장 근무자들은 번아웃을 경험하거나 오랜 격리생활 또는 치료과정을 겪고 있는 확진자 및 가족들이 실제로 우울증을 호소하는 '코로나블루'를 겪고 있음(하경희, 2020).
- 국립정신건강센터에 따르면 코로나바이러스감염증-19로 인하여 국민들의 우울증 상담건수가 583만건으로 폭증한 추세이며 그 중 상당수가 자살 및 대인관계의 어려움을 겪고 있어 이에 따른 국민들의 우울감 관리가 국가적인 문제로 대두되고 있음.
- 우리나라에서는 정신건강 관련 상담이나 진료가 외국에 비해 소극적이 라는 점을 감안하면 실제로 어려움을 겪는 사람이 집계된 수치보다 훨씬 더 많을 것 이라 예상됨(이데일리, 2020).
- 코로나19가 장기화되면서 여러 사람들과 대면을 피하는 사회적 거리두기를 통해 혼자 있는 시간이 많아지면서 바쁘게 돌아가는 일상을 떠나 각 자의 마음을 돌아보는 시간을 필요로 하고 있음. 요즘 같이 사회적 거리두기로 일상의 활동이 어려울 때 밀폐, 밀집, 밀접을 피하고 일상의 답답함을 풀기 위해 숲을 찾거나(신원섭, 2020.9.17) 식물성장을 보며 생명의 소중함을 깨닫기 위해 농촌을 방문하고 또는 넓게 펼쳐진 바다의 공간 속에서 조용히 자신을 돌아보는 치유의 시간을 갖기를 원함.
- 또한 전국적으로 치유의숲이 많이 조성되면서 해당 치유의숲에서만 체험할 수 있는 산림치유프로그램을 희망하고 있으며 한국산림복지진흥원에서도 이 흐름에 맞춰 기관별 특성화를 진행하고 있음
- 지자체 및 공공기관 직장힐링연수 수요에 맞춘 적극적 마케팅을 통한 대상 모집 추진

7. 프로그램 실행 계획서

1) 운영 기간 및 운영 형태

프로그램명	코로나블루 극복을 위한 "편백 Fall in jangseong"											
활동유형	○ 산림치유자원을 활용한 건강증진형 산림치유 프로그램											
개발자	○ 신호진, 정혜정, 허유진											
프로그램 운영	개발 완료 후 운영						참가비			-		
교육내용	<input checked="" type="checkbox"/> 산림과 인간의 관계 <input type="checkbox"/> 산림생태계 <input type="checkbox"/> 산림에 대한 개인의 책임감						<input type="checkbox"/> 목재와 인간과의 관계 <input type="checkbox"/> 지속가능한 청정에너지 ※ 산림교육법시행규칙 별표1 참조					
주제	○ 지역 산림치유자원을 활용한 웰니스형 산림치유프로그램											
교육목표	○ 인지 : 프로그램 체험 및 휴식 인지를 통한 건강증진 ○ 감성 : 색채치유, 오감자원 활용을 통한 심신안정 ○ 행동 : 동·정적 활동 병행을 통한 스트레스 해소											
기대효과	○ 내 건강상태를 느끼고 자율신경 균형감각을 향상시킬 수 있는 프로그램을 통해 일상에서도 유지 및 관리할 수 있도록 한다.											
교육대상	코로나 우울증을 겪는 성인						특수대상			없음		
교육인원	15명						교육시간			7시간 (기관5시간+지역연계 2시간)		
활동시기	연중						간식 등 제공			제공하지 않음		
프로그램 운영일정	1월		2월		3월	√	4월	√	5월	√	6월	√
	7월	√	8월	√	9월	√	10월	√	11월	√	12월	√
※ 주간, 월간, 연간 등 운영주기(횟수)를 기록 ※ 1모듬 당 최대인원 및 1회 프로그램 진행시 최대 가능인원 표기												
활동장소	※ 국립장성숲체원 산림교육센터, 치유의숲											
프로그램 소개	○ 동·정적인 산림치유프로그램 체험을 통한 신체활력 및 휴식 도모 · 편백 및 석재 등 지역 산림치유자원을 활용하여 코로나블루를 겪고 있는 대상자의 부정적감소 해소 및 신체적 면역력을 증진시킬 수 있는 특화된 프로그램 · 인지-운동-해소-회복의 단계별 회기형프로그램을 통해 자아존중감을 높이면서 자연과 산림안에서 단계적 일상회복을 도모할 수 있는 프로그램											

2) 참가자 특성

● 참가자의 특성

- 국립정신건강센터에 따르면 코로나바이러스감염증-19로 인하여 국민들의 우울증 상담건수가 583만건으로 폭증한 추세이며 그 중 상당수가 자살 및 대인관계의 어려움을 겪고 있어 이에 따른 국민들의 우울감 관리가 국가적인 문제로 대두되고 있음.
- 또한 전국적으로 치유의숲이 많이 조성되면서 해당 치유의숲에서만 체험할 수 있는 산림치유프로그램을 희망하고 있으며 한국산림복지진흥원에서도 이 흐름에 맞춰 기관별 특성화를 진행하고 있음

3) 회기별 운영 장소 및 주요 치유자원

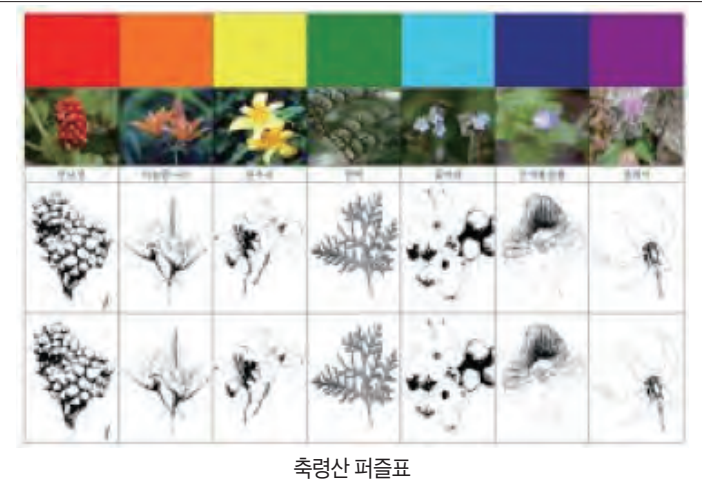
회기	장소(숲길/공간)	주요 치유인자	기타
1회	국립장성숲체원 치유의숲 산림치유센터	경관, 향기, 피톤치드, 지오스민 등	
2회	국립장성숲체원 치유의숲 중앙임도	바람, 식물, 기후, 경관, 향기, 피톤치드 등	
3회	국립장성숲체원 치유의숲 산림치유센터	경관, 향기, 피톤치드, 지오스민 등	
4회	국립장성숲체원 치유의숲 산림치유센터	경관, 향기, 피톤치드, 지오스민 등	

4) 프로그램 일정

회기	시간	소요시간	단위별 활동	안전 지도사항
1회기	14:00~15:00	1시간	색채치유를 기법을 활용한 마음인지 테스트	사전 안내교육 실시
2회기	14:00~16:00	2시간	치유의숲 경사 활용 건강 걷기	사전 준비운동 및 건강상태 점검
3회기	14:00~15:00	1시간	온열요법을 활용한 산림치유프로그램	화상을 입을 수 있으므로 적정시간(30초)만 대운다.
4회기	14:00~15:00	1시간	무른돌을 활용한 건강한 마음 새기기 (도장만들기)	장갑 착용 및 뽀족한 자상 발생 우려가 있으므로 사전 안내교육 필수

8. 단위 프로그램 세부 계획서

단위프로그램명	사전·사후검사(HRV측정)		
치유단계	도입	치유장소	산림치유센터
치유시간	1시간	참가인원	15명
치유목표	· HRV측정을 통해 자율신경(교감신경, 부교감신경) 상태를 파악하고 현재의 신체·정신적 상태 인지 · 사전·사후 건강 측정을 통해 산림치유 효과를 검증한다.		
활동시기	3월~12월		
준비물	· HRV(심박변이도, 맥파검사기), 자동혈압측정기, 체성분분석기, 물티슈		
기대효과	· 자신의 심리상태를 인지하고 사전·사후 비교를 통해 극복의지 향상		
프로그램 진행시 유의사항	· 건강 측정 전 심박수 등에 영향을 줄 수 있는 커피, 음주 등을 섭취하지 않도록 한다. · 시계·핸드폰 등 착용을 금하며 측정 중에는 움직이지 않는다.		
치유 활동 내용			소요시간 (분)
도입	1. 건강상담실, 건강측정실 장비 전원을 작동한다. 2. 측정고객에게 프로그램에 대한 안내를 한다. 3. 건강측정실에서 순서대로 대기실로 이동한다.		10
전개	1. 혈압측정 - 편안한 자세로 왼쪽팔 넣은 후 오른쪽 시작 버튼(초록색)을 누른다. 2. 체성분 측정 - 양말 벗고, 양 팔은 거드랑이에서 가볍게 떼고 측정한다. - 측정하는 동안 말하거나 자세를 움직이지 않는다. - 다수의 인원이 참여할 경우 물티슈를 준비해 발바닥부분과 손이 닿는 부분을 닦아가며 사용한다. 3. HRV(심박변이도) 검사 - 한쪽 손 검지에 전극분석기를 결합한 후 5분간 측정한다. - 측정 시 말을 하거나, 움직이지 않도록 한다.		40
마무리	1. 건강 측정 결과 상담 - 결과지를 통한 건강 측정결과를 상담하고, 자신의 건강 상태와 맞는 귀가 후에도 인근 숲에서 산림치유 활동을 할 수 있도록 안내한다. (※ 사후 측정시 체성분은 제외함.) 2. 나의 건강상태를 되돌아보고 프로그램 참여의지를 다진다.		10

단위프로그램명	피어나라! 일곱빛깔 마음꽃		
치유단계	마음인지(색깔치유)	치유장소	산림치유센터
치유시간	1시간	참가인원	15명
치유목표	· 게임 및 퀴즈형태의 흥미를 높일 수 있는 인지기능훈련법을 적용하여 인지기능 강화 및 뇌 활동을 촉진한다. · 자연적 요소들을 활용한 재료들로 만든 퍼즐표를 이용하여 컬러와 대조되는 내 마음상태를 인지한다.		
활동시기	3월~12월		
준비물	· 퍼즐표, 색연필, 네임펜, 물감, 붓, 가위, 볼펜, 딱풀, 시청각 자료(PPT)		
기대효과	· 산림치유프로그램 집중도 강화, 흥미유발, 프로그램 참여율 증진		
프로그램 진행시 유의사항	· 대상에 따른 난이도 조절을 통해 관심도 및 자신감이 하락하지 않도록 주의한다.		
치유 활동 내용			소요시간 (분)
도입	1. 강사 인사 및 안전교육 가. 프로그램 운영 주강사 및 보조강사에 대해 소개한다. 나. 프로그램 진행시 주의사항에 대해서 설명한다. 2. 축령산 자생식물의 컬러와 대조한 표를 통해 내 상태를 인지하며 흥미를 유도한다.		10
전개	 <p>축령산 퍼즐표</p> <p>* color keyword? - 빨강: 에너지- 혈압과 체온을 상승시킴 - 주황: 기쁨- 자신감충전 - 노랑: 활력-몸속의 저장된 칼슘을 움직이게함 - 초록: 안정- 스트레스, 긴장완화 - 파랑: 신뢰- 신경 진정 - 보라: 창의력- 뇌하수체와 연결</p>		40
마무리	1. 소감 나누기 가. 무지개를 보았을 때의 감정과 추억을 이야기해본다. 나. 자연적 요소를 활용한 인지자극훈련을 경험한 소감을 나눈다. 2. 다짐하기 가. 몸과 마음의 건강을 다짐하며 마무리한다.		10



단위프로그램명	걸어보자 웰니스 한마음!		
치유단계	마음건강(운동치유)	치유장소	국립장성숲체원 치유의숲 중앙임도
치유시간	2시간	참가인원	15명
치유목표	<ul style="list-style-type: none"> · 감각알아차림 중심의 활동을 통해 신체와 정신간의 균형을 도모한다 · 가래나무 및 호두나무 열매를 양손에 쥐고 걸으며 자연속에서 느낄 수 있는 다양한 감각들을 느껴본다. · 나의 몸에 집중해보며 불편했던 몸 감각 부위와 부정적인 생각을 흘려보내 심신을 안정시킨다. 		
활동시기	3월~12월		
준비물	· 간편한복장, 가래 및 호두나무 열매, 요가매트(에어배드), 싱잉볼		
기대효과	· 스트레스로 인한 신체의 각성과 긴장상태를 이완하여 몸의 피로와 불안증상을 완화한다.		
프로그램 진행시 유의사항	<ul style="list-style-type: none"> · 가래나무 및 호두나무 열매를 일부러 깨지 않도록 안내한다. · 활동장소 주변에 위험요소가 없는지 확인한다(나뭇가지, 돌 등) · 프로그램 진행에 알맞은 안전한 활동 공간 및 거리를 확보한다. 		
치유 활동 내용		소요시간 (분)	
도입	1. 강사 소개 및 일정 안내 가. 프로그램 운영 강사 소개 및 프로그램 일정 안내 2. 안전교육 및 주의사항 안내 가. 숲길 활동장소 유해 식물 및 동물 등 유의사항 안내 3. 명상의 효과, 올바른 호흡법 설명	10	
전개	1. 내 몸 테스트 가. 간단한 체크리스트를 통해 내 몸 상태에 대해 알아본다. <u>운동기능저하증후군 자가진단법 check list</u> ① 한발로 서서 양말을 제대로 신지 못한다. ② 집 안에서 발을 헛디뎠다거나 미끄러진다. ③ 계단을 오르려면 잡고 올라갈 난간이 필요하다. ④ 청소기 사용, 이불 개서 올리기 등 간단한 집안일이 힘들다. ⑤ 장을 보고 2kg물건(1L 우유 2개 무게)을 들고 오는데 힘들다. ⑥ 15분가량 계속해서 걸을수가 없다. ⑦ 파란불이 빨간불로 바뀌기 전에 횡단보도를 다 건너지 못한다. - 한 개라도 해당된다면 운동기능저하증후군이 진행된 것! 나. 운동기능저하증후군 측정법 [높이를 이용한 진단법] ① 40cm높이의 물체(의자나 방석)에서 앉았다가 반동없이 일어나본다. 반동없이 일어날 수 있다면 높이를 5cm씩 낮춰서 진행한다. ② 그 다음 한다리를 들고 앉았다가 일어나본다. 만약 40cm정도 높이에서부터 일어나기 어렵다면 운동기능저하증후군이 시작된 상태이다. 두다리로 20cm이하 높이에서 반동없이 일어날 수 없다면 더 심각한 수준이다.		

	<p>[두걸음 진단법]</p> <p>① 두걸음 걸어본뒤 나온 거리를 자신의 키로 나눠서 1.3 이상이 되는지 확인해본다. 만약 1.3이하라면 운동이 필요한 상태이다.</p> <p>② 앉아있는 나의 자세, 숨을 쉬고 내뿜는 호흡, 걸을 때 나의 발과 어깨와 머리의 움직임 등 일상생활의 내 움직임을 자각해본다.</p> <p>2. 내 몸 바디스캔</p> <p>가. 손바닥에 있는 혈 자리를 자극하였을 때, 우리 인체에 어떤 효능이 있는지 또한, 그와 관련한 이야기를 소개함과 동시에 간단하게 할 수 있는 혈 자리를 알려준다.</p> <p>나. 지압하는데 있어 특별한 도구가 아닌 자연물을 이용한 방법을 소개하면서 1인당 2개씩 가래나무 또는 호두나무 열매를 나누어 준다.</p> <p>다. 이때 가래나무와 호두나무에 대한 이야기나 두 열매의 차이를 설명함과 동시에 고객들의 흥미를 이끌어낸다.</p> <p>라. 각자 받은 열매를 활용하여, 강사의 지도하에 스트레칭을 진행한다.</p> <p>① 양 손바닥에 열매를 하나씩 쥘 후, 오므리거나 피기를 반복한다.</p> <p>② 한쪽 팔을 뻗은 후, 반대쪽 손을 활용하여 팔꿈치부터 팔목까지 열매를 굴리면서 마사지를 해준다.(반대쪽도 같은 요령 실시)</p> <p>③ 그대로 어깨부터 팔꿈치까지 같은 방법으로 마사지를 해준다.(반대쪽도 같은 요령 실시)</p> <p>④ 양손에 열매를 쥐고, 양 목 부위에서 굴리면서 마사지를 해준다.</p> <p>⑤ 어깨너비로 양다리를 벌린 후, 양손에 열매를 쥐고 팔을 넓게 펼친다. 그 후 머리 위로 열매가 딱! 소리가 나도록 마주친다.(10회 실시)</p> <p>⑥ 어깨너비만큼 다리를 벌린 후, 열매를 쥘 양손을 허리에 두고 시계방향으로 허리를 10회 돌려준다.(반대쪽도 같은 요령 실시)</p> <p>⑦ 마지막으로 열매를 양손으로 쥐고 피기를 반복하며, 발목을 시계방향으로 10회 돌려준다.(반대쪽도 같은 요령 실시)</p> <p>3. 내 몸 휴식</p> <p>가. 편백숲 아래에 자리를 잡고 요가매트(또는 에어배드)에 편하게 앉거나 눕는다.</p> <p>나. 눈을 뜨는 아침부터 눈을 감는 저녁까지 쉬지 않고 일하는 눈에 대해 이야기 하며 눈도 함께 쉬는 시간을 가진다. 눈베개를 눈 위에 올리고 편안한 자세를 취한다.</p> <p>다. 싱잉볼의 진동과 주파수를 통해 마음의 안정을 찾는 사운드테라피를 실시한다. 음파의 파동으로 세포를 회복시키고 체내의 에너지 흐름의 밸런스를 맞춘다.</p> <p>라. 호흡을 따라 움직이는 복부에 마음을 집중한다. 완전한 휴식과 치유의 과정으로 어느 순간 호흡을 하고 있는 자신만 존재한다고 느낀다.</p> <p>마. 피톤치드를 받아드 숲의 따스함이 들숨과 함께 몸으로 들어올 수 있도록 유도한다. 몸속의 상처와 불필요한 기운은 날숨을 통해서 밖으로 내보낸다.</p>	
마무리	1. 명상 후 천천히 내면에서 깨어난다. 2. 가벼운 호흡을 통해 몸의 근육을 정리한다. 3. 정리 및 마무리 가. 사용한 눈베개 및 요가매트를 정리한다. 나. 본 프로그램에 대한 고객들과 소감을 나누고 마무리한다.	10

단위프로그램명	느껴보자! 돌의 치유기운		
치유단계	마음해소(온열치유)	치유장소	국립장성숲체원 치유의숲 산림치유센터
치유시간	1시간	참가인원	15명
치유목표	<ul style="list-style-type: none"> · 온열식 산림치유를 통하여 긴장완화 효과를 누린다. · 불면증 개선 및 심신 안정 효과를 증진시킨다. 		
활동시기	3월~12월		
준비물	· 곱돌(마사지석), 가열기(가스레인지 등), 요가매트, 수건		
기대효과	· 몸의 혈자리에 따른 마사지를 통해 긴장을 완화하고 불면증을 개선시켜 심신 안정 도모		
프로그램 진행시 유의사항	<ul style="list-style-type: none"> · 돌을 오래 가열할 시 화상의 위험이 있을 수 있으므로 유의한다. · 돌을 활용하여 장난 등의 행위를 할 시 큰 부상의 위험이 있으므로 유의시킨다. 		
치유 활동 내용			소요시간 (분)
도입	<ol style="list-style-type: none"> 1. 강사 인사 및 소개 <ul style="list-style-type: none"> 가. 프로그램 운영 주강사 및 보조강사에 대한 소개 2. 안전교육실시 <ul style="list-style-type: none"> 가. 곱돌은 무게가 있는 석재로 장난 등의 행위를 할 시 큰 부상이 발생할 수 있음을 교육한다. 나. 너무 뜨거운 경우에는 다른 곱돌로 대체한다. 		10
전개	<ol style="list-style-type: none"> 1. 호남의 3대석재 소개 <ul style="list-style-type: none"> 가. 호남지방의 유명한 3대 석재를 소개한다. 나. 전라북도 장수지역의 특산품인 곱돌을 소개한다. 다. 곱돌의 알려진 효능을 소개한다. 2. 프로그램을 진행할 재료를 배부한다. <ul style="list-style-type: none"> 가. 적당히 달궈진 돌과 수건을 한 개씩 배부한다. 나. 요가매트를 일정 간격을 두고 펼친다. 3. 한방에서의 경락에 따라 석재로 마사지를 한다. <ul style="list-style-type: none"> 가. 수태음폐경에 따라 마사지를 시작한다 나. 수양명대장경에 따라 마사지를 시작한다. 다. 족태음비경에 따라 마사지를 시작한다. <p>※ 수태음폐경: 쇄골 하단에 위치한 중부(中府)혈. 이 부위가 움푹 들어가고 누르면 통증을 느끼면 폐기운이 약해진 것으로 봄.</p> <p>수양명대장경: 대장으로 흐르는길. 두번째 손가락 끝에서부터 시작 수양명대장명 기가 실하면 경맥이 지나가는 부위에서 열이나고 아프며 기가 허하면 출고 떨린다.</p> <p>족태음비경: 엄지발가락 끝에서 시작하여 허벅지에 연결되면서 허 밑으로 흘러지며 연계됨. 족태음비경의 혈들은 소화기 계통의 병, 수분 대사 장애, 비뇨생식기병에 흔히 쓰임</p>		40

	 <p>수태음폐경</p>  <p>수양명대장경</p>  <p>족태음비경</p>		
	4. 자신이 원하는 부분을 마사지 하거나 수면을 취한다.		
	 <p>온열치유</p>	 <p>치유교구(곱돌)</p>	
마무리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 석재 수건을 회수한다. 2. 부상자가 없는지 확인한다. 3. 마무리 인사 및 퇴소 절차를 밟는다. 		10

단위프로그램명	세계보자! 건강한 마음		
치유단계	마음회복(공예치유)	치유장소	국립장성숲체원 치유의숲 산림치유센터
치유시간	1시간	참가인원	15명
치유목표	· 석재를 활용하여 작업치유형 프로그램 체험을 통한 스트레스를 완화한다. · 여러 동작 및 행동을 통하여 공예활동을 통한 집중력을 향상한다.		
활동시기	3월~12월		
준비물	· 무른돌, 전각도, 편백수, 마커펜, 전각돌고정틀		
기대효과	· 건강한 마음을 담아 무른돌에 자신의 이름을 세겨보며 몸과 마음을 회복한다.		
프로그램 진행시 유의사항	· 전각칼을 잘못 사용할 경우 자상을 입을 수 있으므로 안전에 유의한다. · 도장을 조각하는 도중 돌가루가 발생하므로 호흡기에 민감한 경우 마스크 착용을 권고한다.		
치유 활동 내용			소요시간 (분)
도 입	1. 감사 인사 및 소개 가. 프로그램 운영 주강사 및 보조강사에 대한 소개 2. 안전교육 실시 가. 전각칼 및 석재를 활용함으로써 부상의 위험이 있으므로 강사의 지시에 잘 따르고 장난 등을 치지 않도록 당부한다. 나. 도장 및 석재파편 등은 돌가루가 자연적으로 발생하므로 호흡기에 이상이 있는 학생들은 마스크 착용을 권장한다.		10
전 개	1. 석재 소개 가. 국립장성숲체원이 있는 영산기맥에 대한 소개 나. 방장산 및 축령산의 기암 구조 및 샘플 소개 다. 우리가 볼 수 있는 석재의 종류 및 사용처에 대한 안내 2. 프로그램 재료 안내 가. 무른돌: 약간의 힘으로도 그림 및 글씨를 세길 수 있는 돌 나. 전각도: 특수 금속으로 무른돌에 표식을 남길수 있는 도구 3. 편백잎 우린 물에 담그기 가. 방장산, 축령산의 편백 및 삼나무를 약 60도 정도의 미지근한 물에 우린 후 무른돌을 약 10분정도 담가둔다. 4. 영상시청 가. 우리 조상들의 도장을 만드는 영상을 시청한다.		

	<p>5. 도장만들기 가. 편백수에 우려진 무른 돌의 향기를 맡아본다. 나. 무른 돌을 깨끗이 닦는다. 다. 무른돌 도장 예시품을 설명하고 돌아가면서 살펴본다. 라. 내가 그리고 싶은 것을 빈 종이에 미리 써본다. 마. 연필로 해당 글 또는 그림을 무른돌에 모필한다. 바. 전각도를 이용하여 무른돌에 그림과 글씨를 그대로 판다. 사. 흔적대로 판 후에는 싸인펜을 활용하여 원하는 색으로 색칠 한 후 해당 부분을 휴지로 닦는다.</p>	
	 <p>건강한 마음 세기기</p>  <p>공예교구(무른돌)</p>	
마 무 리	<p>1. 개인별 도장 소개 가. 희망자에 한하여 자신이 만든 도장을 설명한다. 나. 어떤 의미인지 설명하고 서로의 마음을 공유한다. 2. 최우수작 투표 및 선물 증정 가. 사람들에게 손가락을 활용하여 최우수작을 선정하게 한다. 3. 부상자 및 건강이상자 확인 4. 정리 및 마무리</p>	10

내 곁에 있는 숲
내 삶을 바꾸는 숲

